Editoriale

Prove tecniche di festa

Non rimandiamo a domani quello che… possiamo anticiparci per organizzare i menu delle Feste! Sperimentiamo prima ricette, idee, tecniche e procedure, così i momenti conviviali con amici e parenti saranno più sereni, gioiosi e appetitosi, naturalmente. Ma soprattutto memorabili, per le ricette "a effetto" o le prelibatezze portate in tavola e non per qualche piccolo o grande imprevisto di cucina. Partiamo dal recupero di una bellissima tradizione, che offre a tutti l'occasione di condividere con i più piccini i **preparativi del Natale**: ovvero, scandire insieme a loro l'attesa con sfizi e delizie da gustare giorno per giorno sfogliando un magico **calendario dell'Avvento**: cadeaux, segnaposto, ghirlande e decorazioni fatti in casa, con deliziosi biscottini e pan di zenzero… i bimbi si divertiranno come non mai a cucinare e a confezionare le **strenne** come i grandi e gli adulti… torneranno un po' bambini! Passando alla scelta dei piatti da includere nei menu, non c'è che l'imbarazzo della scelta: dagli spettacolari (e facilissimi!) timballi di pasta da sformare oppure da presentare in croccante sfoglia o brisè, ai classici tortellini anche in versione rivisitata; dai raffinati involtini di salmone incamiciati all'originale arrosto di carne in crosta di tagliatelle fino alla grande, soffice torta al cioccolato a forma di Albero di Natale e ai dessert a base di torrone. Occhio, poi, all'inserto "**ISSIMA**", dedicato a "**Lasagne e Cannelloni**", sempre nell'ottica dei grandi piatti d'occasione. Prendetevela comoda, quindi, aspettando le feste e provate: i test di presentazione e degustazione vi risolveranno pure **i menu settimanali** e **i pranzi della domenica**! Anticipazioni natalizie a parte, non mancano tante idee squisite con ingredienti di stagione e tanti dolcetti golosi per la cucina di tutti i giorni: lessi e bolliti, zucca e verdure in foglia, plumcake carote, mandorle e cioccolato, e peschine ripiene… sì, proprio quelle all'alchermes della nonna, soffici soffici, con lo zucchero semolato tutt'intorno e una cremina in mezzo: carràmba che sorpresa, riscoprirne il gusto inimitabile!

La Redazione

Foto R. Caucci

FACILE CUCINA

sommario

10

22

30

42

72

76

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Ad interim - pro tempore Direzione Editoriale

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

GRAFICA
Antonella Aravini, Simona Ferri

RICETTE
A. Adams, G. Aresu, F. Argentino, M. Bertini, F. Campoli, R. Caucci, V. De Angelis, A. Esposito, S. Fagioli, G. Gandino, S. Gatta, C. Lunardini, C. Manzi, A. Orazi, D. Persegani, M. Piccheri, G. Steffanina, S.M. Teutonico, M.P. Timo, S. Zecca.

FOTO
E. Andreini, A. Aravini, F. Brambilla, R. Caucci, S. Censi, A. De Santis, E. De Santis, M. Della Pasqua, M. Franchi, C. Gargioni, L. Lupori, T. Mattiello, G. Nofrini, A. Orazi, B. Santoro, S. Serrani, M. Sjöberg, B. Torresan, R. Venezia, S. Zecca.

FOTO COVER
Ambra Orazi

PUBBLICITÀ
DIREZIONE COMMERCIALE
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM) - tel. 06.89676003
alma.pubblicita@almamail.tv

STAMPA: Rotolito s.p.a.
Via Brescia 53/65
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI) Italy

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 10 - Anno III - 2019
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE OTTOBRE 2019

SCRIVERE A: FACILE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI E ABBONAMENTI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì
abbonamenti@ieoinf.it

Una vista di Firenze
dal giardino
di Villa Bardini

MARCOPOLO

È in edicola il numero di novembre di **Diari di Viaggio by Marcopolo**, la rivista di viaggi e lifestyle aggiornata e completa. In questa uscita, **Firenze**: tutte le novità, le nuove aperture e gli indirizzi da scoprire della città toscana, senza dimenticare i must da non perdere, le tipicità gastronomica e lo shopping trendy. Un itinerario a **Montalcino** e dintorni, tra vigneti e cantine per degustazioni, sapori genuini e atmosfere slow. **Soggiorni di fascino**: in **Slovenia e Croazia**, ospiti degli accoglienti **Relais&Chateaux**. **Patrimoni Unesco in treno**: da Verona a Palermo, i monumenti entrati nella lista Unesco, da raggiungere comodamente su rotaia. **Castagne**: le regine della tavola autunnale.
Con centinaia di indirizzi selezionati, informazioni pratiche, cartine e tante splendide fotografie.

IN EDICOLA

MARCOPOLO
NOVEMBRE 2019
222
FIRENZE a sorpresa
NOVITÀ, APERTURE, INDIRIZZI DA SCOPRIRE
VIAGGI DELLA VITA
Nuova Caledonia, paradiso incontaminato
GASTRONOMIA
Castagne, le regine dell'autunno
TRENTINO DA EMOZIONI
Piccoli centri, grandi esperienze
IMMOBILIARE CITTÀ D'ARTE
Vista capolavori: case con affaccio sui monumenti, da 450 mila euro

CONSERVE DOLCI E SALATE:
4 STAGIONI DI FRESCHEZZA

■ Nella **scuola di cucina**: le regole di base della **sterilizzazione** e della conservazione per fare in casa le confetture in tutta **sicurezza**, i consigli per tenerle **in dispensa** e in **frigo**, la ricetta dell'**addensante** più sano e naturale che ci sia , la pectina; le preparazioni **più classiche**, come i pomodori pelati, la confettura di fragole e champagne, o la lemon curd, ma anche **più originali**, come lo sciroppo di rose, il ketchup e la salsa piccalilli

■ Capitolo **per capitolo**: divise per tipologie, confetture, composte, gelatine e marmellate; condimenti, salse, sughi, mostarde e chutney; sott'oli, sottaceti, sotto sale; liquori, sciroppi e sotto spirito

■ Nel **ricettario**: confettura di prugne con noci e marsala, composta di rabarbaro e vaniglia, zucchine sott'olio, visciole sciroppate, senape speziata, pâtè di carciofi, olive in salamoia, aceto ai lamponi e pepe rosa, albicocche sotto grappa, ciliegie al maraschino... Frutta, verdura, erbe aromatiche, liquori e spiriti profumati pronti tutto l'anno!

IN EDICOLA

Giocate d'anticipo con le Feste ormai imminenti: idee decor, grandi piatti della tradizione e tante ricette per i menu di Natale, da provare ogni giorno come in un calendario dell'Avvento, dolce e salato

Gingerbread e biscottini segnaposto

Strenne homemade

Dall'antipasto al dolce… combina i tuoi menu

I timballi più golosi

Tortellini fra tradizione e innovazione

Re salmone: il protagonista della Vigilia

I grandi arrosti per il pranzo di Natale

Ghiotti dessert con il torrone

Glassati o speziati, di frolla o pan di zenzero, e confezionati nelle più tipiche forme natalizie, fragranti e deliziosi biscottini si trasformano in dolci strenne, raffinate decorazioni e divertenti calendari dell'Avvento

5 DOLCI idee decor

Tips & Tricks

Questa frolla è consistente perché la ghirlanda deve "tenere". Si conserva a lungo, quindi potete prepararla in anticipo e regalarla a Natale.

Ghirlanda di frollini alla cannella

Foto, ricette e step del servizio di A. Orazi

◂ Ghirlanda di frollini alla cannella

Ingredienti per 1 ghirlanda
di 24-26 cm di diametro
300 g di **farina 00** • 150 g di **burro freddo a cubetti** • 100 g di **zucchero a velo**
1 **uovo piccolo** • **cannella in polvere**
la scorza grattugiata di un'**arancia**
Per la glassa reale: 85 g di **zucchero a velo setacciato** • 1/2 cucchiaino di **succo di limone** • 15 g di **albume**
Vi servono inoltre: **perline oro e argento**
polvere alimentare dorata

Preparazione

• **Preparate la pasta frolla**. Lavorate in una ciotola la farina con lo zucchero e il burro freddo a cubetti. Incorporate l'uovo, profumate con 1 cucchiaino di cannella e la scorza grattugiata dell'arancia, e amalgamate bene fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola trasparente e fatelo riposare in frigo per almeno 1 ora. • **Stendete** quindi la frolla a circa 1/2 cm di spessore e, con l'aiuto di varie formine, ricavate tanti biscotti a tema natalizio (**foto1**). • **Disegnate** con una matita alimentare, su un foglio di carta forno, un dischetto da circa 20 cm di diametro. • **Disponete** i biscotti ottenuti lungo il diametro, sovrapponendoli leggermente, in modo da formare una ghirlanda (**foto 2**).
• **Praticate** infine un foro sull'ultimo biscotto, stando attenti a non farlo troppo vicino al bordo (vi servirà per appendere la ghirlanda).
• **Sistemate** la ghirlanda su un foglio di carta forno e fate cuocere in forno a 180 °C per 15-20 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare completamente la ghirlanda sulla teglia senza spostarla. • **Per la glassa**: lavorate in una ciotola l'albume con lo zucchero e il succo di limone, fino a ottenere una glassa densa e fluida (**foto 3**). Raccogliete la glassa in un sac à poche con bocchetta piccola e decorate a piacere la ghirlanda facendo aderire le perline di zucchero (**foto 4**). • **Lasciate asciugare** la glassa per tutta la notte e, a piacere, con un pennellino, spolverizzate la superficie dei biscotti con la polvere dorata.
Fate passare un nastro nel foro praticato e legate delicatamente la ghirlanda.

1

2

3

4

Gingerbread ▸

0,20€ a porzione

Ingredienti per 30 biscotti
360 g di **farina** • 150 g di **zucchero di canna integrale** • 150 g di **burro freddo** • 150 g di **miele** • 1 **uovo**
1/2 cucchiaino di **bicarbonato**
1 cucchiaio di **zenzero in polvere**
1 cucchiaio di **cannella in polvere**
1/2 cucchiaino di **noce moscata**
1/2 cucchiaino di **chiodi di garofano in polvere** • **sale**
Vi servono inoltre: **glassa reale bianca glassa reale rossa**

Preparazione
• **Raccogliete** in un robot da cucina la farina, le spezie, il bicarbonato, lo zucchero di canna e un pizzico di sale.
• **Unite** il burro freddo a cubetti e iniziate a lavorare. Aggiungete quindi l'uovo e il miele, e continuate a impastare velocemente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, mettetela in una ciotola, coperta con pellicola trasparente, e fate riposare in frigo per tutta la notte. Trascorso il tempo, stendete l'impasto a 4-5 mm di spessore e, con l'aiuto di un tagliapasta a forma di omino e di slitta, ricavate tanti biscotti.
• **Sistemate** i gingerbread ottenuti in una teglia con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 10/12 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
• **Dividete** la glassa reale in due ciotoline, aggiungete in una il colorante alimentare rosso e mescolate. Trasferite le glasse in due sac à poche e decorate con queste i biscottini. • **Fate asciugare** i biscottini tutta la notte e servite.

Glassa reale

Raccogliete in una ciotola **1 albume** e **1 cucchiaino di succo di limone**, e lavorate per qualche secondo con le fruste. Aggiungete quindi **170 g di zucchero a velo** setacciato e montate ancora con le fruste fino a ottenere una glassa compatta e spumosa. Dividete la glassa in più ciotoline e **colorate** a vostro piacere.

◂Biscottini di pasta di zucchero

cotti in 10 minuti

Ingredienti per 15-20 biscotti
Per la frolla: 200 g di **farina** (più altra per spolverizzare)
100 g di **burro**
100 g di **zucchero**
1 **uovo** • **sale** • **vaniglia**
Vi servono inoltre: **pasta di zucchero** (**bianca**, **verde**, **rossa**)

Preparazione
• **Per la frolla:** lavorate il burro freddo a cubetti con la farina e un pizzico di sale. • **Unite** lo zucchero e l'uovo, profumate con un pizzico di vaniglia e lavorate velocemente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, coprite con pellicola trasparente e trasferite in frigo per almeno 1 ora. • **Stendete** quindi la frolla a 1/2 cm di spessore e, con l'aiuto di tagliapasta a tema natalizio, ricavate tante formine. • **Sistemate** i biscotti in una teglia con carta forno e infornate a 180 °C per circa 10 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare su una gratella. • **Stendete** con un matterello, su un piano di lavoro leggermente infarinato, la pasta di zucchero bianca e verde e, con gli stessi tagliapasta dei biscotti, ricavate altrettante formine. • **Fate aderire** le formine di pasta di zucchero ai biscottini di frolla e decorate i biscotti a piacere con la pasta di zucchero di vari colori. Lasciate asciugare bene e servite.

Occhio alla mossa!

Spennellate leggermente le formine di pasta di zucchero con un goccino di acqua e fatele aderire perfettamente ai biscotti

Aiutatevi con gli appositi stampini per biscotti e decorate le formine con scritte natalizie a piacere

Bastoncini di frolla bicolore

Ingredienti per circa 20 biscotti:
Per la pasta frolla bianca: 150 g di **farina** 75 g di **burro** • 50 g di **zucchero a velo** 1 **tuorlo** • poco **albume** (o 1 cucchiaio di **acqua**) • **vaniglia**
Per la pasta frolla al cacao:
130 g di **farina 00** • 20 g di **cacao amaro in polvere** • 75 g di **burro** 50 g di **zucchero a velo** • 1 **tuorlo** poco **albume** (o 1 cucchiaio di **acqua**) • **vaniglia**

Preparazione
• **Per la pasta frolla:** amalgamate il burro con la farina; unite lo zucchero a velo e il tuorlo, profumate con un pizzico di vaniglia e lavorate velocemente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo (unite, se necessario, poco albume o un goccino di acqua per far rapprendere la frolla). • **Formate** una palla, coprite con pellicola trasparente e trasferite in frigo per almeno 1 ora. • **Procedete** allo stesso modo per la pasta frolla al cacao (unendo al composto il cacao). Trascorso il tempo di riposo formate, con la frolla bianca e con quella al cacao, tanti bastoncini di circa 12 cm di lunghezza e 1/2 cm di diametro. • **Arrotolate** i bastoncini fra loro e ricavate tanti cordoncini. • **Trasferiteli** su una teglia con carta forno e piegate leggermente la punta. • **Infornate** a 180 °C per circa 15 minuti. Sfornate, fate raffreddare e servite.

Stupite tutti con 2€

Occhio alla mossa!

Arrotolate delicatamente i cordoncini, il risultato dovrà essere preciso e regolare

Cosa vi serve?

DECORA
Set di mini tagliapasta natalizi. **€5,70**.

TESCOMA
Set da 6 timbri per biscotti natalizi. **€11,90**.

Bretzel glassati

Ingredienti per 40 biscotti
500 g di **farina** • 180 g di **zucchero**
2 **uova** • 200 g di **burro ammorbidito**
Per la glassa: 150 g di **zucchero a velo**
il succo di 1 **limone**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola le uova con lo zucchero. Unite quindi il burro morbido a tocchetti e la farina, poco alla volta, e continuate a impastare fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Coprite** con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per almeno 1 ora. Trascorso il tempo, stendete l'impasto a circa 1/2 cm di spessore.
• **Ricavate** quindi, con l'aiuto dell'apposito tagliapasta a forma di bretzel, tanti biscotti (**foto 1**). • **Sistemate** i biscotti ottenuti su una teglia con carta forno. Infornate in forno già caldo a 190 °C e fate cuocere per circa 15 minuti, o comunque fino a doratura. Sfornate e fate raffreddare su una gratella per dolci. • **Per la glassa:** setacciate lo zucchero a velo in una ciotola e lavoratelo con qualche goccia di succo di limone e un goccino di acqua fino a ottenere una glassa fluida e spessa (**foto 2**). • **Glassate** i biscotti con l'aiuto di un cucchiaino, lasciateli asciugare bene (**foto 3**), e servite.

Stupite tutti con 3€

L'utensile furbo
Tagliabiscotti per mini bretzel
Birkmann

Occhio alla mossa!

Il tocco in più!

Aromatizzate la glassa con un goccio di grappa. In questo caso, non aggiungete l'acqua.

Idea WOW

Dolce calendario dell'Avvento

Tenete da parte, per ogni tipologia, 5-6 biscottini. Metteteli in appositi sacchetti numerati dall'uno al venticinque, e confezionate un originale calendario dell'Avvento.

L'alleato in cucina

Sacchettini di carta con adesivi natalizi.

1,2,3... STRENNA!

I regali gastronomici sono sempre graditi ma, si sa, se fatti in casa hanno tutto un altro sapore! E allora prendete spunto e sbizzarritevi a preparare con le vostre mani golosi cadeaux

4 idee regalo

Grande classico

pummarola
per gli amici...
· pomodoro
· cipolla
· aglio
· basilico
· timo
· olio extravergine
e... affetto

Tips & Tricks

Fate la prova per verificare che il sottovuoto si sia formato correttamente. Premete sul tappo: se non sentite il tipico clik-clak, il sottovuoto è ok; altrimenti, cambiate il tappo e ripetete l'operazione.

◂ Pummarola

Ingredienti per 1 kg di salsa
2 kg di **pomodori San Marzano**
2 **cipolle** • 3 spicchi di **aglio**
1 ciuffo di **basilico** • 1 rametto di **timo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, tagliateli a metà ed eliminate semi e acqua di vegetazione. Scaldate 3-4 cucchiai di olio in una casseruola, unite la cipolla, tritata, e l'aglio, e fate soffriggere a fuoco basso per qualche minuto. • **Unite** i pomodori e lasciateli appassire, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno. Regolate di sale e di pepe, quindi passate tutto a un passaverdura, raccogliendo il passato in una casseruola. • **Controllate** la densità della pummarola: se è quella desiderata, procedete alla conservazione, altrimenti fate asciugare per qualche minuto a fuoco vivace. Mettete qualche foglia di basilico e di timo in vasetti di vetro, sterilizzati, quindi versate la passata, arrivando a 2-3 cm dal bordo. • **Chiudete** ermeticamente e avvolgete ogni vasetto in un canovaccio pulito. • **Disponeteli** in una pentola con acqua fredda, portate a bollore e sterilizzate per 20 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. • **Scolate** i vasetti, asciugateli e conservateli in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

Fettuccine fatte in casa

Disponete **400 g di farina** a fontana. Unite **4 uova** e **un pizzico di sale** e lavorate energicamente. Formate una palla, avvolgetela con la pellicola trasparente, e fatela riposare per 1 ora. Tirate quindi l'impasto in una sfoglia molto sottile. Arrotolatela e tagliatela con un coltello molto affilato. Allargate le fettuccine ottenute su un canovaccio **infarinato** e lasciatele asciugare.

Madeleines al pecorino

Ingredienti per 16-20 madeleines
120 g di **farina** • 80 g di **pecorino grattugiato** • 2 **uova** • 1 bustina di **zafferano** • 1/2 cucchiaino di **curry**
1/2 bustina di **lievito** • **burro** • **sale**

Preparazione
• **Setacciate** la farina in una ciotola con il lievito. Unite il pecorino, le uova e 80 g di burro fuso, e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Profumate** con lo zafferano e con il curry, e lavorate ancora. Al termine, regolate di sale. • **Ungete** uno stampo per madeleines con un altro po' di burro fuso, distribuiteci l'impasto e mettete in frigo per 30 minuti. Trascorso il tempo, trasferite lo stampo in forno preriscaldato a 220 °C e fate cuocere per 5 minuti. • **Abbassate** la temperatura a 180 °C e portate a termine la cottura, finché le madeleines saranno dorate e gonfie. Al termine, levate e lasciate raffreddare.

pronte in 15 minuti

Tradizione rivisitata

Amor polenta

120 g di **zucchero a velo** (più altro per spolverizzare) • 100 g di **burro morbido** (più altro per lo stampo)
65 g di **farina** (più altra per lo stampo)
65 g di **farina di mais**
40 g di **mandorle già pelate**
2 **tuorli** • 2 **uova** • **zucchero**
1 bustina di **lievito per dolci**
maraschino • **fiorellini di zucchero**

Preparazione
• **Imburrate** e infarinate uno stampo scanalato da plumcake. Riducete le mandorle in polvere finissima.
• **Aggiungete** 1/2 cucchiaio di zucchero e mescolate. Miscelate le due farine con 1 cucchiaino di lievito e setacciare tutto due volte.
• **Raccogliete** il burro nel bicchiere del mixer e montatelo con lo zucchero a velo. Sempre continuando a montare, aggiungete le uova intere, uno alla volta, e quindi i tuorli.
• **Unite** poi la miscela di farine e le mandorle polverizzate e terminate con 1 cucchiaio di maraschino. Versate l'impasto nello stampo e livellate la superficie. • **Infornate** in forno già caldo a 175 °C e fate cuocere per 45-50 minuti. Sfornate, sformate il dolce e lasciatelo raffreddare su una gratella. Infine, spolverizzate con zucchero a velo e guarnite con fiorellini di zucchero.

Super chic

175 °C in 50 minuti

0,16€ a porzione

Tartufi▲ al cioccolato e rum

Ingredienti per 30 tarrufi
500 g di **cioccolato fondente**
250 ml di **panna fresca**
70 g di **burro** • 30 g di **rum**
cacao amaro in polvere

Preparazione
• **Versate** la panna in un pentolino e portatela a bollore. Spegnete il fuoco, unite il cioccolato tritato e il rum, e mescolate, finché il cioccolato si sarà sciolto completamente. • **Montate** a parte il burro con le fruste elettriche. Unite il composto al cioccolato e rum, e mantecate, fino a ottenere un composto soffice e corposo. • **Foderate** un vassoio con un foglio di carta forno. Raccogliete il composto in un sac à poche e realizzate tante palline distanziandole bene sul vassoio. • **Mettete** in frigorifero e lasciate raffreddare per qualche minuto. Quando si sono rapprese, levate, e passatele nel cacao amaro. Al termine, disponete ogni tartufo in un pirottino.

Pronti *per le* feste!

Vi sono piaciute le ricette delle strenne e dei biscottini segnaposti? Preparateli in casa con gli strumenti giusti

Cestino natalizio porta dolcetti in bambù di **Ober**. €

€5,80

€7,90

Per realizzare la ricetta dei gingerbread c'è il timbro tagliabiscotti, con estrattore omino, di **Tescoma**. Set da 2 pezzi.

Tagliabiscotti a tema natalizio di **Guardini**. Set da 6 pezzi.

€7,20

€15,50

Calendario dell'Avvento di **Decora**: kit con stampo per realizzare 24 cioccolatini. Sacchettini, bustine e adesivi inclusi nella confezione. **www.decora.it**

€18,90

Biscottiera a forma di albero di Natale da 25,5 cm di **Kasanova**.

Christmas cards di **Decora**. Divertitevi a realizzare palline natalizie in cioccolato con gli appositi stampini. Chiudetele nelle cartoline incluse nel set e appendetele al vostro albero di Natale. **www.decora.it**

€14,40

Idea regalo luxury

€44,90

Biscuits di **Marcato**, permette di ottenere 20 tipi di biscotti dalle forme più originali, semplicemente modificando le trafile in dotazione. Realizzata in puro alluminio anodizzato per alimenti è disponibile in 6 diverse colorazioni.

9 proposte di Festa

Tante ricette, da sperimentare in anticipo (e mangiare subito), per comporre il menu della Vigilia o il pranzo di Natale

Millefoglie speck e caldarroste con besciamella ai porcini

Ingredienti per 4-6 persone
450 g di **pasta sfoglia**
500 ml di **latte** (più altro per spennellare)
50 ml di **panna fresca**
60 g di **farina**
60 g di **burro**
30 g di **porcini secchi**
200 g di **fontina**
300 g di **caldarroste già pulite**
100 g di **speck** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Stendete** la pasta sfoglia in una teglia, foderata con carta forno.
• **Bucherellate** la superficie con i rebbi di una forchetta, ritagliate tanti quadrati, spennellateli con un goccino di latte e fate cuocere in forno a 200 °C per circa 15 minuti.
• **Sfornate** e lasciate raffreddare.
• **Mettete** i porcini secchi in ammollo in acqua tiepida. • **Fate scaldare** il latte e la panna in un pentolino. • **Fate sciogliere** il burro in una casseruola, unite la farina e fate tostare. • **Versate** il liquido caldo, i porcini, ben strizzati e tritati, e un goccio della loro acqua di ammollo, e fate cuocere fino a ottenere una besciamella densa. Incorporate la fontina, tritata finemente, e mescolate. • **Regolate** di sale e di pepe. • **Farcite** un quadrato di sfoglia con un po' di salsa, una fettina di speck e qualche caldarrosta, sbriciolata. • **Chiudete** con un altro quadrato e componete gli altri millefoglie.

Tips & Tricks

Poco prima di servire i millefoglie, scaldateli leggermente in forno per qualche minuto.

Idea per Natale

0,60€ a porzione

Cosa vi serve?

BUITONI
Pasta sfoglia rettangolare. 230 g.
€ 1,43.

PARMALAT
Besciamella chef. 200 ml. **€ 1,15**.

MOSER
Speck Alto Adige IGP. 90 g. **€ 1,98** circa.

SIGMA
Funghi misti secchi. 20 g.
€ 1,99.

Cannelloni agli spinaci con zucca robiola e zabaione salato

Ingredienti per 4 persone
450 g di **sfoglia fresca all'uovo agli spinaci**
600 g di **polpa di zucca mantovana già cotta**
300 g di **robiola**
5 **tuorli**
150 g di **parmigiano**
50 ml di **panna fresca**
50 g di **mandorle a lamelle**
1 pizzico di **cannella in polvere**
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Schiacciate** la polpa di zucca e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola; unite la robiola, 100 g di parmigiano grattugiato e la cannella, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Ricavate** dalla sfoglia tanti quadrati (di circa 10 cm di lato). • **Sbollentate** i quadrati di sfoglia per 1 minuto in acqua bollente e salata, quindi scolateli e fateli asciugare su un canovaccio pulito. • **Farcite** i quadrati con il ripieno, arrotolateli e disponete i cannelloni ottenuti in una pirofila imburrata. • **Coprite** con un foglio di alluminio e infornate a 200 °C per circa 30 minuti. • **Per lo zabaione salato:** sbattete i tuorli con il parmigiano grattugiato restante e la panna, mettete sul fuoco e fate cuocere a bagnomaria fino a ottenere un composto bello montato. • **Nappate** i cannelloni, cinque minuti prima di servire, con lo zabaione. Cospargeteli quindi con le mandorle, pepate e fate gratinare in forno per pochi minuti. Sfornate e servite.

Idea per la Vigilia

200 °C in 30 minuti

Viglia di magro

Tradizione popolare vuole che, la sera della Vigilia di Natale, non si mangi carne. Per questo il 24 dicembre viene definito giorno di magro e, a tavola, si opta per pesce, verdure e formaggi.

Risotto alla melagrana con punta di vitello allo zenzero

Ingredienti per 4 persone
400 g di **riso carnaroli**
1/2 **cipolla**
2 bicchieri di **vino bianco secco**
1 **melagrana**
400 g di **punta di petto di vitello**
1 radice di **zenzero fresco**
1 l di **brodo vegetale**
50 g di **parmigiano** • **farina**
burro • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** la cipolla e tritatela finemente. Fatela appassire in una casseruola con un filo di olio, quindi unite il riso e fatelo tostare per bene. • **Sfumate** con 1 bicchiere di vino e portate a cottura, bagnando di tanto in tanto con il brodo caldo. Disponete il petto di vitello in una padella molto calda e fatelo rosolare per bene da entrambi i lati. Regolate di sale e di pepe. • **Sfumate** con il vino restante, unite lo zenzero grattugiato, un goccio di brodo e una noce di burro, passata nella farina, e portate a cottura. Una volta cotto, aggiungete i chicchi di melagrana al risotto e poi spegnete. • **Mantecate** con una noce di burro e il parmigiano grattugiato. Impiattate il risotto e adagiate sopra qualche fettina di petto scaloppato. • **Velate** con il fondo di cottura e guarnite con altri chicchi di melagrana. Portate in tavola e servite.

Super piatto unico

Tips & Tricks

Per un piatto d'effetto, sostituite il petto di vitello con quello di anatra.

Faraona ripiena di formaggio e mostarda

Ingredienti per 4 persone
1 **faraona** da circa 1,2 kg **già dissossata** • 100 g di **pangrattato**
200 g di **parmigiano grattugiato**
150 g di **roquefort** (o di **gorgonzola**)
100 g di **mostarda mista piccante**
2 **uova** • 1 costa di **sedano**
1 **cipolla** • 1 **carota** • 1 mazzetto di **erbe aromatiche** • **brodo vegetale**
vino bianco • **noce moscata**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Per la farcia:** fate tostare il pangrattato in padella con un goccio di brodo. Raccoglietelo in una ciotola, unite il parmigiano grattugiato, le uova, la mostarda a pezzetti e il roquefort sbriciolato in pezzi grandi.
Riempite la faraona con la farcia e legatela con spago da cucina.
• **Disponete** la faraona in una teglia e aggiungete gli odori, mondati e tagliati a pezzi grossolani, e il mazzetto di erbe aromatiche. Regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e cominciate a rosolare con l'olio in forno a 200 °C. • **Sfumate** con un bicchiere di vino, abbassate la temperatura a 170 °C e fate cuocere per circa 40 minuti.
Una volta cotta, togliete la faraona, avvolgetela nella carta di alluminio e fatela riposare per 30 minuti.
• **Raccogliete** gli odori e il fondo di cottura della faraona in un mixer da cucina e frullate per bene fino a ottenere una salsa omogenea.
• **Tagliate** la faraona a fette e trasferitele in un piatto di servizio, nappate con la salsa e servite.

Tips & Tricks
Non trovate la faraona? Sostituitela con il tacchino.

L'alleato in cucina
Mostarda Cremonese. Sperlari

Filetto di manzo▲ con salsa al vino cotto

Ingredienti per 4 persone
4 fette di **filetto di manzo** da circa 150 g l'una
4 cucchiai di **pepe misto** (**nero**, **verde**)
2 bicchieri di **vino rosso fermo**
1 pezzetto di **cannella**
2 **stelle di anice**
5 **bacche di ginepro**
5 **chiodi di garofano** • **amido di mais**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tritate** finemente il misto di pepe. Passate le fette di filetto nel trito ottenuto, conditele con un filo di olio e fatele marinare per almeno 30 minuti.
• **Portate a bollore** nel frattempo il vino con le spezie, quindi aggiungete 1 cucchiaio di amido, sciolto in acqua fredda, e fate legare. Appena la salsa si sarà addensata, filtrate con un colino e tenete da parte. • **Scaldate** il fondo di una padella di ghisa, disponete le fette di filetto e fatele cuocere almeno 4 minuti per parte. Levate e distribuite nei piatti da portata. • **Nappate** con la salsa al vino, salate e servite.

Terrina di porri e funghi con salsa alle erbe e fontina

Ingredienti per 10 persone
600 g di **champignon** • 600 g di **porri già mondati** • 140 g di **fontina**
60 g di **parmigiano** • 30 ml di **vino bianco** • 10 g di **prezzemolo**
10 g di **erba cipollina**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** il prezzemolo e l'erba cipollina in un mixer da cucina; unite 40 ml di olio, il vino e un pizzico di sale, e frullate fino a ottenere una salsa omogenea. • **Tagliate** i porri a metà per il lungo e lessateli in acqua bollente e leggermente salata per circa 5 minuti, quindi scolateli e teneteli da parte. Pulite i funghi e affettateli. Tagliate a dadini la fontina e grattugiate il parmigiano. • **Ungete** una pirofila da forno con un filo di olio e disponete sopra i porri e i funghi, alternandoli. • **Cospargete** con i formaggi e poi irrorate con la salsa alle erbe. • **Completate** con una macinata di pepe e infornate a 180 °C per 15-18 minuti. Sfornate e servite.

0,30€ a porzione

Idea per la Vigilia

Stupite tutti con 3€

Ravioli dolci con caprino e mele caramellate

Ingredienti per 10 ravioli
280 g di **mele** • 300 g di **pasta sfoglia**
100 g di **caprino** • 1 **uovo**
30 g di **miele di acacia** • 20 g di **burro**
15 g di **pinoli già tostati**
10 g di **zucchero di canna** • 1 **melagrana**

Preparazione
• **Sbucciate** le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini. • **Fate sciogliere** il burro in una padella; unite le mele e lo zucchero, e fate cuocere finché le mele non saranno ben morbide. Levate e fate raffreddare.
• **Stendete** la pasta sfoglia con un matterello allo spessore di circa 1 mm. Ritagliate tanti quadrati con un coppapasta da 9 cm di lato. • **Raccogliete** il caprino in una ciotola, unite le mele e amalgamate per bene. • **Distribuite** un cucchiaino di composto sopra i quadrati di pasta. Spennellate i bordi con l'uovo, sbattuto, e richiudete creando un triangolo.
• **Premete** bene per sigillare i bordi e disponete i ravioli ottenuti su una teglia, foderata con carta forno. • **Infornate** a 180 °C per circa 18-20 minuti. Sfornate e trasferite i ravioli su un piatto da portata. • **Cospargete** con un filo di miele, completate con i pinoli e i chicchi di melagrana, e servite.

Très chic
L'alleato
in cucina
Stampo da forno
in metallo a forma
di albero di Natale.
Tescoma
Stupite
tutti con
5€

◂Albero di Natale double chocolate

Ingredienti per 6-8 persone
2 rettangoli di **pan di Spagna** (da 350 g l'uno). Per la crema al cioccolato bianco: 500 ml di **latte**
7 **tuorli** • 150 g di **zucchero**
40 g di **amido di mais** • 8 g di **gelatina**
400 g di **cioccolato bianco**
400 g di **panna montata**. Per la glassa al cioccolato: 500 ml di **panna fresca**
500 g di **cioccolato fondente**
100 g di **sciroppo di glucosio** (o di **miele**)
Vi servono inoltre: 150 g di **lamponi ribes rossi** • **amarene sciroppate cialde al cioccolato** • **cacao**

Preparazione
• **Per la crema:** lavorate i tuorli con lo zucchero e l'amido. Versate a filo il latte caldo e mettete sul fuoco, mescolando in continuazione, fino a ottenere una crema della giusta consistenza. Incorporate la gelatina, messa precedentemente in ammollo e ben strizzata, e versate il tutto sul cioccolato. Emulsionate e lasciate raffreddare. Unite infine la panna montata, mescolando delicatamente • **Per la glassa:** portate a bollore la panna insieme allo sciroppo di glucosio. Versate sul cioccolato fondente ed emulsionate per bene fino a ottenere una glassa lucida. • **Scolate** le amarene dallo sciroppo di conservazione (tenetelo da parte) e tagliatele a metà.
• **Ritagliate** un rettangolo di pan di Spagna, con l'aiuto di una sagoma di cartone a forma di albero di Natale, e bagnatelo con lo sciroppo delle amarene. • **Stendete** uno strato di crema e distribuite sopra qualche amarena. Procedete allo stesso modo con il secondo rettangolo di pan di Spagna, adagiatelo sul ripieno e bagnatelo con altro sciroppo. • **Fate raffreddare** in frigo per 1 ora. Levate dal frigo e ricoprite il dolce con la glassa al cioccolato.
• **Distribuite** le cialde lungo i bordi, spolverizzate con il cacao e guarnite con i lamponi e il rametto di ribes. Servite.

Tips & Tricks

Ritagliate un cartoncino spesso a forma di albero di Natale e aiutatevi con la sagoma ottenuta per ritagliare il pan di Spagna.

Torta cioccolatina con cappello di Babbo Natale

Ingredienti per 6-8 persone
200 g di **cioccolato fondente**
240 g di **panna montata zuccherata** • 20 **fragole**
3 **uova** • 100 g di **burro**
60 g di **farina** • 20 ml di **latte**
150 g di **zucchero**

Preparazione
• **Fate fondere** il cioccolato con il burro e il latte. Lavorate i tuorli con 75 g di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite la farina e il cioccolato fuso, e amalgamate per bene. • **Montate** gli albumi a neve ben ferma con lo zucchero restante e incorporateli al composto, mescolando delicatamente.
• **Versate** in una tortiera, foderata con carta forno, e fate cuocere a 160 °C per circa 25 minuti. Sfornate, sformate e lasciate raffreddare. Aiutandovi con un coppapasta rotondo, ricavate tanti tronchetti. • **Adagiate** una fragola, senza picciolo e leggermente tagliata in punta, sopra ogni tronchetto.
• **Raccogliete** la panna in un sac à poche con bocchetta liscia piccola e guarnite alla base e in punta, come a ricreare la pelliccia bianca del cappellino di Babbo Natale. Servite i tronchetti ben freddi.

0,40€ a porzione

Per i piccoli di casa

TIMBALLI a SORPRESA

Racchiusi in gusci croccanti, vestiti a festa e golosamente farciti, i timballi di pasta (secca e all'uovo), "si fanno da soli" e stupiscono tutti per bontà e presentazione

5 scrigni di gusto

Stupite tutti con 5€

Scatola a sorpresa con tagliatelle paglia e fieno e salmone

Il tocco in più!
Aromatizzate la besciamella con un ciuffo di aneto tritato.

◂ Scatola a sorpresa con tagliatelle paglia e fieno e salmone

Ingredienti per 4 persone
2 **basi di pasta brisée** • 250 g di **tagliatelle secche paglia e fieno** • 200 g di **salmone affumicato** • 1 **porro**
500 ml di **besciamella** • 1 **limone**
1 bicchiere di **vino bianco** • 1 **uovo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe rosa**

Preparazione
• **Fate appassire** il porro, affettato sottilmente, in una padella con un filo di olio. Salate, bagnate con il vino, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per una decina di minuti. Profumate la besciamella con la scorza di limone grattugiata.
• **Rivestite** uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro con un foglio di carta forno e poi con un disco di pasta brisée. • **Bucherellate** il fondo e coprite con un altro foglio di carta forno e dei ceci secchi. Infornate a 200 °C per 10 minuti, quindi levate, rimuovete foglio e ceci e cuocete per altri 7 minuti.
• **Ricavate** un disco grande quanto lo stampo dalla seconda base di brisée. Disponetelo su una teglia, foderata con carta forno, e con gli avanzi di pasta realizzate il fiocco e la treccina per il bordo. • **Adagiateli** sul coperchio e spennellateli con un po' di uovo, sbattuto. Infornate per 15 minuti, fino a doratura. • **Lessate** le tagliatelle in acqua bollente e salata. Scolatele al dente e trasferitele in padella con il porro. Mantecate con un filo di olio e una macinata di pepe. Aggiungete tre quarti di salmone, tritato, mescolate e distribuite le tagliatelle nel guscio, alternandole a generosi strati di besciamella. • **Infornate** a 180 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e guarnite con il salmone rimanente e una macinata di pepe.
• **Chiudete** con il coperchio e servite.

Anello di verza ripieno di pasta salsiccia e besciamella

Ingredienti per 4 persone
320 g di **pasta corta mista** • 1 cespo di **cavolo verza** • 150 g di **caciotta affumicata a fette sottili**
250 g di **salsicce fresche**
600 ml di **besciamella** • 1 **carota**
1 costa di **sedano** • 1 **cipolla**
gherigli di noce • **birra aromatica non amara** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** gli odori, tritateli e fateli soffriggere in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete le salsicce, spellate e sgranate, e bagnate con un goccio di birra e poi con un bicchiere di acqua. Aggiustate di sale e di pepe, incoperchiate e fate cuocere per 20-30 minuti. • **Lavate** le foglie del cavolo verza e rimuovete la parte più dura della costa. Sbollentate le foglie intere, un paio per volta, nell'acqua bollente. Quindi scolatele man mano e fatele asciugare su un canovaccio pulito.
• **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata, quindi scolatela molto al dente e versatela in padella con il ragù di salsiccia. • **Mantecate** per qualche minuto e poi spegnete. Ungete con un filo di olio uno stampo per ciambella e poi foderatelo con un foglio di carta forno. • **Sistemate** le foglie di verza, sovrapponendole leggermente e coprendo l'intera superficie dello stampo. Fate uno strato con le fette di caciotta e distribuite sopra uno strato di pasta. • **Cospargete** con abbondante besciamella e poi fate un altro strato di pasta e di besciamella. • **Richiudete** le foglie di verza verso l'interno, irrorate con un filo di olio e infornate a 200 °C per circa 25 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire per 10 minuti.
• **Capovolgete** delicatamente il timballo su un piatto da portata e rimuovete la carta forno, quindi guarnite con la besciamella rimanente e le noci sbriciolate, e servite.

Besciamella alla birra

Fate sciogliere **60 g di burro** in una casseruola, aggiungete **55 g di farina** e fate tostare. Versate a filo **660 ml di birra** (non amara) e fate cuocere, mescolando, fino ad addensamento. Regolate di **sale** e di **pepe**, e profumate con **un pizzico di noce moscata.**

Rigatoni ripieni di zucca e porcini con nocciole e salsa al parmigiano

Ingredienti per 4 persone
320 g di **rigatoni** • 4 **porcini grandi già mondati** • 200 g di **zucca già pulita** • 1/2 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio** • 1 rametto di **rosmarino**
80 g di **parmigiano grattugiato**
200 g di **ricotta** • **noce moscata**
nocciole sgusciate e tostate
pangrattato • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** i porcini a lamelle. Fate soffriggere la cipolla e l'aglio, tritati, in una padella con un filo di olio; unite la zucca, a cubetti, salate e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Aggiungete** i funghi e fate saltare per un minuto. Coprite con 200 ml di acqua calda, incoperchiate e fate cuocere fino a quando il fondo sarà ben asciutto e la zucca cotta. • **Trasferite** le verdure in un robot da cucina, profumate con un pizzico di noce moscata e frullate grossolanamente. • **Lessate** i rigatoni in acqua bollente e salata. Scolateli al dente e passateli sotto l'acqua corrente fredda. • **Raccoglieteli** in una ciotola, conditeli con un filo di olio e teneteli da parte. Scolate la ricotta e trasferitela in una ciotola. Unite il parmigiano e le verdure sminuzzate, e amalgamate. • **Foderate** uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro con un disco di carta forno. Aiutandovi con un sac à poche, farcite i rigatoni uno per volta con il ripieno di zucca e porcini. Sistemate i rigatoni nello stampo, mettendoli in verticale e uno accanto all'altro. • **Ricoprite** con la crema di zucca e porcini restante, e spolverizzate con un po' di pangrattato. Irrorate con un filo di olio e infornate a 200 °C per circa 20 minuti, o comunque fino a doratura. • **Sfornate** e lasciate intiepidire. Sformate il timballo e adagiatelo delicatamente su un piatto da portata. • **Rimuovete** la carta forno e irrorate con la salsa al parmigiano. • **Guarnite** con un po' di rosmarino e le nocciole sminuzzate, e servite.

200 °C in 20 minuti

Salsa al parmigiano

Portate a bollore **250 ml di panna fresca**. Togliete dal fuoco, aggiungete **120 g di parmigiano grattugiato** e mescolate. Rimettete su fiamma bassa e fate cuocere, mescolando, fino a quando la salsa lascerà un velo sul cucchiaio.

Timballo di ziti al ragù di salsiccia e piselli

Ingredienti per 4 persone
350 g di **ziti** • 200 g di **scamorza affumicata** • 250 g di **salsiccia**
150 g di **piselli già lessati**
800 g di **pomodori pelati** • 2 **uova**
1 **cipolla** • **vino bianco** • **parmigiano grattugiato** • **pangrattato** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** gli ziti in abbondante acqua salata. Scolateli molto al dente e distribuiteli, ben allungati e non sovrapposti, su un canovaccio inumidito.
• **Fate appassire** la cipolla tritata in una casseruola con un filo di olio.
• **Aggiungete** la salsiccia, sgranata, e fate rosolare. Sfumate con un goccio di vino, unite i pomodori, schiacciateli con una forchetta, incoperchiate e fate cuocere per 40 minuti a fuoco basso. A 5 minuti dal termine, aggiungete i piselli. Regolate di sale e di pepe. Levate e lasciate raffreddare. • **Imburrate** uno stampo a cupola del diametro di 20-22 cm e spolverizzate l'interno con il pangrattato. • **Ritagliate** un disco di carta forno del diametro di 12 cm, stendetelo sul fondo dello stampo, imburratelo e spolverizzatelo di pangrattato. • **Tagliate** la scamorza a dadini, raccoglietela in un colapasta e lasciate asciugare. Sbattete le uova in una ciotola con un pizzico di sale e un goccio di acqua.
• **Passate** uno zito nell'uovo, sgocciolatelo e disponetelo a spirale sul fondo dello stampo, partendo dal centro. Continuate allo stesso modo, uno zito alla volta, mettendoli ben vicini e premendoli contro lo stampo. • **Spezzate** gli ziti rimasti in 3-4 pezzi e conditeli con metà ragù. Aggiungete la scamorza e un paio di cucchiai di parmigiano, e mescolate. • **Versate** gli ziti nello stampo, fino a riempirlo completamente, e spolverizzate con un po' di pangrattato.
• **Infornate** a 190 °C per 20-30 minuti. Levate e lasciate riposare per 10 minuti. Scaldate il ragù rimasto e versatelo in una salsiera. • **Appoggiate** un piatto sullo stampo e sformate il timballo. Levate e servite con il ragù a parte.

2€ a porzione

Guscio di speck ▲ con gramigna e sugo di polpette

Ingredienti per 4 persone
320 g di **gramigna paglia e fieno**
350 g di **macinato di tacchino**
40 g di **parmigiano grattugiato**
30 g di **pecorino grattugiato**
50 g di **pane raffermo spezzettato**
250 g di **mozzarella a cubetti**
400 g di **pomodori pelati** • 1 spicchio di **aglio** • 1 **uovo** • 3 **uova sode**
200 g di **speck a fette sottili** • **pangrattato**
erba cipollina • **latte**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate ammorbidire** il pane in un goccio di latte. Unite l'uovo, i formaggi grattugiati, una macinata di pepe e il macinato.
• **Amalgamate** e aggiustate la consistenza con un po' di pangrattato. Formate tante polpettine e poi passatele nel pangrattato.
• **Fate soffriggere** l'aglio con un filo di olio in una casseruola. Disponete le polpette e fatele dorare su tutti i lati. • **Versate** i pelati, mescolate, salate, incoperchiate e fate cuocere per circa 30 minuti. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata, quindi scolatela al dente e conditela con un po' di sugo delle polpette e un filo di olio.
• **Foderate** uno stampo da plumcake con un foglio di carta forno e poi con le fette di speck, leggermente sovrapposte. • **Versate** uno strato di pasta e poi uno di polpettine al sugo. Cospargete con la mozzarella e un po' di briciole di uova sode, e proseguite la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti. • **Richiudete** con le fette di speck, spolverizzate con un po' di pangrattato e irrorate con un filo di olio.
• **Infornate** a 200 °C per circa 25 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire per 10 minuti.
• **Sformate** il timballo su un piatto da portata, guarnite con l'erba cipollina e servite.

i FANTASTICI 4

Dici tortellini ed è subito festa.
In brodo, asciutti o in crosta,
e farciti con ripieni di carne,
pesce e verdure, danno vita
a ricette ricche e saporite,
tra tradizione
e innovazione

Tortellini classici in brodo

Per la ricetta della pasta all'uovo e del brodo, vedi pagina 37.

In brodo

1,50€ a porzione

◂Tortellini classici in brodo

Ingredienti per 4 persone
450 g di **pasta fresca all'uovo** • **farina**
Per la farcia: 150 g di **lombo di maiale**
150 g di **vitello** • 100 g di **prosciutto crudo ben sgrassato**
50 g di **mortadella**
150 g di **parmigiano** • 30 g di **burro**
1 **uovo** • **noce moscata** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: 4 l di **brodo di carne**

Preparazione
• **Preparate la farcia**: tagliate la carne a pezzetti, eliminando le parti grasse. • **Fate sciogliere** in una padella il burro, disponete la carne e fatela rosolare per bene. Salate, pepate, abbassate la fiamma e portate a cottura. Spegnete e fate raffreddare. • **Raccogliete** la carne cotta, il prosciutto e la mortadella in un mixer da cucina, e tritate tutto finemente. Trasferite il trito ottenuto in una ciotola, unite l'uovo, il parmigiano grattugiato e un pizzico di noce moscata, e mescolate. • **Coprite** con pellicola trasparente e fate riposare in frigo. • **Dividete** quindi la pasta in tre pezzi e lavoratene uno alla volta, tenendo ben coperti gli altri. • **Spolverizzate** il pezzo di pasta con un po' di farina e poi appiattitelo con il palmo delle mani fino a ottenere uno spessore di 2 cm. Quindi tirate la pasta in una sfoglia sottile. • **Ritagliate** tanti quadrati di circa 2-3 cm di lato, distribuite al centro una noce di ripieno e piegate a triangolo. • **Sigillate** bene i bordi, poi arrotolate il triangolo intorno all'indice e fate combaciare le estremità stringendole. Man mano che li preparate, trasferite i tortellini su un vassoio infarinato. • **Portate** il brodo a ebollizione, quindi tuffate i tortellini e fateli cuocere per qualche minuto. • **Distribuite** i tortellini in brodo nelle fondine individuali e servite.

Strenne natalizie

Confezionate in casa i tortellini e "trasformateli" in golosi cadeaux gourmet.

Tortellini alla stracciatella di burrata con broccoli e acciughe

Ingredienti per 4 persone
450 g di **pasta fresca all'uovo** • **farina**
Per la farcia: 500 g di **stracciatella di burrata**
Per la salsa: 1 **scalogno**
300 g di **cimette di broccolo già lessate** • 6 **acciughe sott'olio**
1 **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Per la salsa**: tritate lo scalogno e fatelo rosolare in padella con un filo di olio, un pizzico di peperoncino e le acciughe, ben scolate dall'olio di conservazione. • **Aggiungete** le cimette di broccolo e un goccio di acqua, e fate cuocere per qualche minuto. Levate e tenete da parte. Aggiustate infine di sale. Dividete la pasta in tre pezzi e lavoratene uno alla volta, tenendo ben coperti gli altri. • **Adagiate** il pezzo di pasta sulla spianatoia, spolverizzate con un po' di farina e poi appiattitelo con il palmo delle mani fino a ottenere uno spessore di un paio di centimetri. • **Tirate** quindi la pasta in una sfoglia sottile e ritagliate tanti quadrati di circa 2-3 cm di lato. • **Distribuite** al centro un po' di stracciatella di burrata e piegate a triangolo. Sigillate bene i bordi, poi arrotolate il triangolo intorno all'indice e fate combaciare le estremità stringendole. • **Lessate** i tortellini in acqua bollente e salata, quindi scolateli e fateli saltare nella padella con il condimento per qualche minuto. Impiattate e servite.

Asciutti

Tips & Tricks

Se mentre preparate i tortellini la pasta si dovesse seccare un po', bagnatela leggermente con un goccio di acqua.

160 °C in 50 minuti

In crosta

Tortellini in crosta

Ingredienti per 6 persone
1 kg di **pasta brisée**
600 g di **besciamella** • 600 g di **tortellini di carne** • 1 **uovo** • **parmigiano grattugiato** • **burro** • **sale**
Per il ragù alla bolognese: 300 g di **carne mista macinata** • 1 costa di **sedano**
1 **carota** • 1 **cipolla** • 1 **mazzetto aromatico** (**alloro**, **rosmarino**, **salvia** e **maggiorana**) • 1 bicchiere di **vino rosso secco** • 20 g di **funghi secchi**
1 **chiodo di garofano**
300 g di **passata di pomodoro**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
brodo di carne (eventuale)
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Per il ragù**: mondate gli odori e tritateli finemente. Fateli rosolare in una casseruola con un filo di olio, quindi unite la carne e fatela tostare per bene. • **Sfumate** con il vino, quindi unite i funghi, ammollati in acqua e ben strizzati, il mazzetto aromatico, il chiodo di garofano e la passata e il concentrato di pomodoro. Regolate di sale e di pepe, e fate cuocere per circa un'ora (se necessario, potete unire anche del brodo). • **Stendete** la pasta brisée in una sfoglia molto sottile, quindi rivestitevi una tortiera grande o diverse monoporzioni, ben imburrate.
• **Lessate** i tortellini in abbondante acqua salata, scolateli e versateli in una ciotola. • **Conditeli** con il ragù, la besciamella e il parmigiano grattugiato. Disponeteli all'interno e chiudete con un altro disco di pasta. Decorate la superficie del timballo, a piacere, con i ritagli di pasta rimanenti, quindi spennellate con l'uovo sbattuto e infornate a 160 °C per circa 50 minuti. Sfornate e servite.

Cosa vi serve?

FONTANETO
Tortellini al prosciutto crudo. 230 g. ***€0,99***.

KOCH
Tortelloni surgelati ricotta e spinaci. 500 g. ***€2,75***.

GIOVANNI RANA
Sfogliavelo con funghi porcini.125 g. ***€1,59***.

EMILIANE BARILLA
Tortellini secchi al prosciutto crudo. 250 g. ***€2,19***.

Tortellini di baccalà mantecato su crema di porri

Ingredienti per 4 persone
450 g di **pasta fresca all'uovo** • farina
Per la farcia: 500 g di **baccalà già ammollato** • 250 g di **patate** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per la crema di porri: 2 **porri**
4 **scalogni** • 1 **patata** • 1/2 l di **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe
Vi servono inoltre: 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Per la crema di porri:** tritate gli scalogni e fateli rosolare in una pentola con un filo di olio. • **Unite** la patata, sbucciata e a tocchetti, e i porri tritati, quindi coprite con il brodo e fate cuocere per circa 1 ora. Salate e pepate. Spegnete e frullate tutto fino a ottenere una crema omogenea.
• **Per la farcia:** lessate il baccalà e le patate, tagliate a dadini, in acqua bollente e salata. Scolateli e frullateli in un mixer con l'aglio, un po' di prezzemolo e un filo di olio. Salate e pepate.
• **Dividete** la pasta in tre pezzi e lavoratene uno alla volta, tenendo ben coperti gli altri. • **Adagiate** il pezzo di pasta sulla spianatoia, spolverizzate con un po' di farina e poi appiattitelo con il palmo delle mani fino a ottenere uno spessore di 2 cm. • **Tirate** quindi la pasta in una sfoglia sottile e ritagliate tanti quadrati di circa 2-3 cm di lato.
• **Distribuite** al centro una noce di ripieno e piegate a triangolo. • **Lessate** i tortellini in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli e fateli saltare in padella con un filo di olio e un po' di prezzemolo tritato. Distribuite la crema di porri nei piatti, adagiate sopra i tortellini e servite.

Mantecati

Fatti in casa

Pasta fresca all'uovo

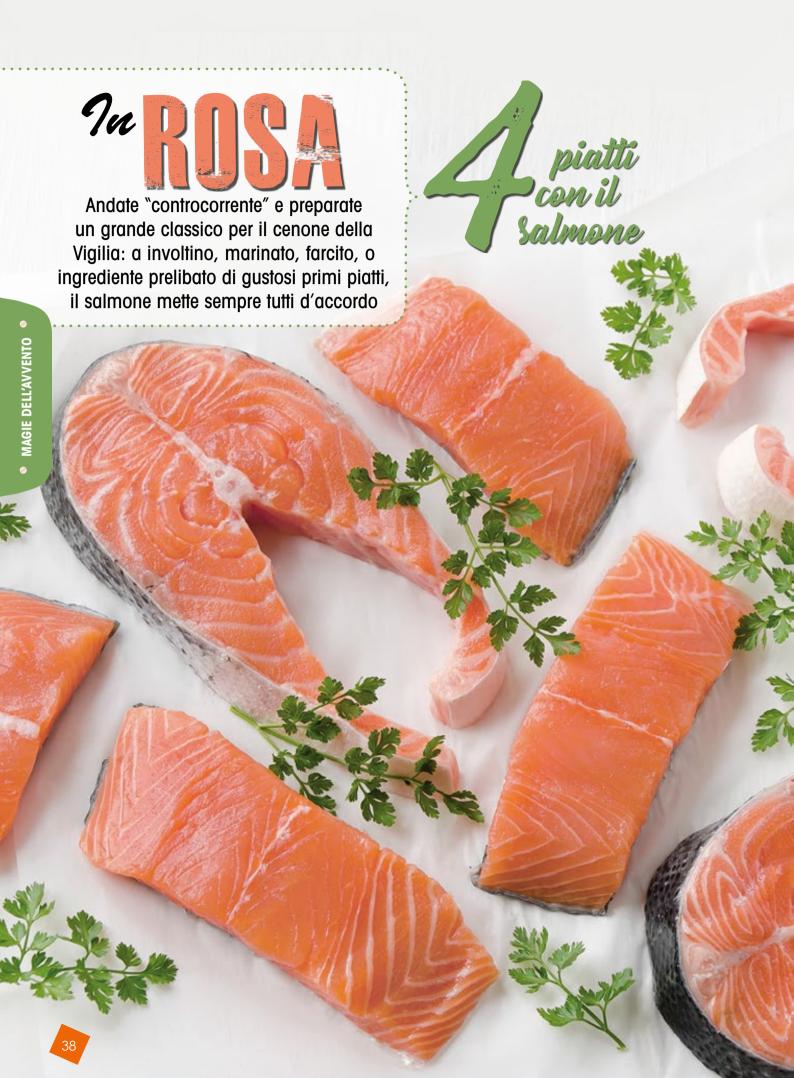
Setacciate **270 g di farina** e disponetela a fontana. Unite al centro **3 uova** e iniziate a sbatterle con una forchetta. Quando le uova saranno ben amalgamate, incorporate la farina partendo dal centro della fontana. Lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo (ci vorranno circa 15 minuti). Formate una palla, copritela con una ciotola rovesciata e lasciate riposare per circa 30 minuti.

Brodo di carne

Tagliate **2 carote** e **2 coste di sedano** in 2-3 parti. Sbucciate **1 cipolla** e tagliatela a metà. Raccogliete gli odori in una casseruola e unite **500 g di polpa di manzo**, **1/2 cappone** (o **gallina**) già pulito e **300 g di spuntature**. Coprite con **3,5 l di acqua**, **salate** e portate a bollore. Mettete il coperchio, abbassate la fiamma e fate sobbollire per almeno 3 ore eliminando di tanto in tanto il grasso in eccesso con un cucchiaio o una schiumarola. Trascorso il tempo, spegnete il brodo e fate raffreddare. Sgrassate infine il brodo aiutandovi con un colino a trama fitta, ricoperto da una garza.

In ROSA

4 piatti con il salmone

Andate "controcorrente" e preparate un grande classico per il cenone della Vigilia: a involtino, marinato, farcito, o ingrediente prelibato di gustosi primi piatti, il salmone mette sempre tutti d'accordo

Involtini di salmone in camicia di verza

Ingredienti per 6 persone
24 **foglie di verza** • 200 ml di **aceto**
500 ml di **acqua** • **bacche di ginepro**
600 g di **salmone fresco**
100 ml di **panna fresca** • 1 spicchio di **aglio** • **la scorza grattugiata e il succo** di 1 **limone**
100 g di **pangrattato** • **aneto**
olio extravergine di oliva • **sale**
pepe rosa

Preparazione
• **Raccogliete** le foglie di verza in una casseruola e fatele macerare con l'aceto per un paio di ore (le foglie dovranno essere integre e possibilmente grandi). • **Unite** quindi l'acqua e fate cuocere per 10 minuti a partire dal bollore; aggiungete una presa di sale e alcune bacche di ginepro schiacciate. Spegnete, scolate le foglie e fatele asciugare su un canovaccio. • **Tagliate** il trancio di salmone e ricavate 12 filetti. Tritate l'aneto con il pepe rosa e l'aglio, e unite tutto al pangrattato. • **Miscelate** la scorza del limone al pangrattato. Semimontate la panna, aggiungete un pizzico di sale, il succo di limone e un pizzico di pepe rosa tritato. Tenete da parte la panna acidificata. Eliminate eventuali costole dure dalle foglie di verza e cospargetele con il pangrattato. • **Adagiate** su una foglia un filetto di salmone, condite con un filo di olio e altro pangrattato. • **Chiudete** con un'altra foglia e formate un involtino ben sigillato. • **Realizzate** gli altri involtini e disponeteli in una teglia; condite con un filo di olio, qualche cucchiaiata di panna acidificata e mettete sopra gli altri involtini. • **Mescolate** il rimanente pangrattato con la panna e versate il tutto sugli involtini. • **Aggiungete** il pepe rosa e infornate a 200 °C per circa 20 minuti. Sfornate e servite gli involtini caldi accompagnandoli con il fondo di panna.

1,50€
a porzione

Lo sapevate che?

Le foglie di verza sbollentate in acqua acidulata risulteranno più morbide e i colori resteranno più vividi.

Filetti di salmone ripieni di mandorle e patate

Ingredienti per 6 persone
1 **filetto di salmone** da 1 kg
800 g di **broccoli** • 80 g di **mandorle**
2 **patate lessate** • 6 fette di **pane in cassetta** • 1 **peperoncino**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 rametto di **aneto** • 1/2 bicchiere di **vino bianco secco** • **burro** • 1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** il filetto di salmone in 6 parti uguali e aprite ogni porzione a libretto.
• **Frullate** in un mixer da cucina le mandorle con il pane in cassetta, le erbe aromatiche, un pizzico di sale e di pepe, e una noce di burro. • **Versate** tutto in una ciotola con le patate, schiacciate, e amalgamate. Salate i filetti di salmone, farcite ogni porzione con il composto preparato e legateli con spago da cucina. • **Scaldate** in una padella antiaderente 2-3 cucchiai di olio con una noce di burro, fate rosolare i filetti da ambo le parti, salate e sfumate con il vino bianco. • **Trasferite** i filetti su una teglia da forno e infornate a 200 °C per 10 minuti. • **Mondate** i broccoli, quindi tagliateli in pezzi e lessateli al dente in acqua bollente e salata.
• **Scolateli** e fateli saltare in una padella con poco olio caldo e lo spicchio di aglio per qualche minuto, aggiungendo il peperoncino e regolando di sale. • **Impiattate** il salmone e servite con i broccoli.

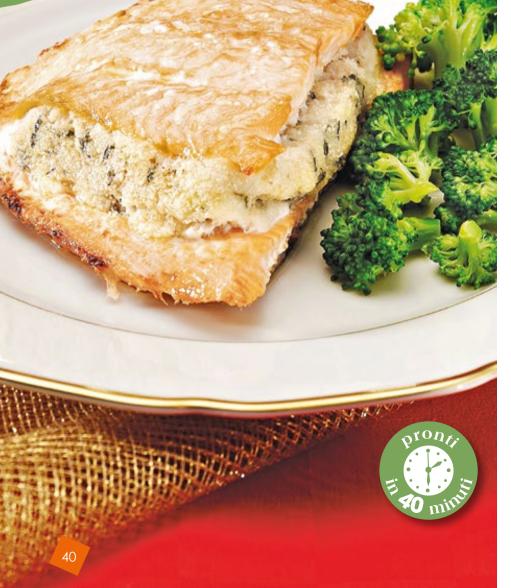
pronti in 40 minuti

Salmone ▲ marinato

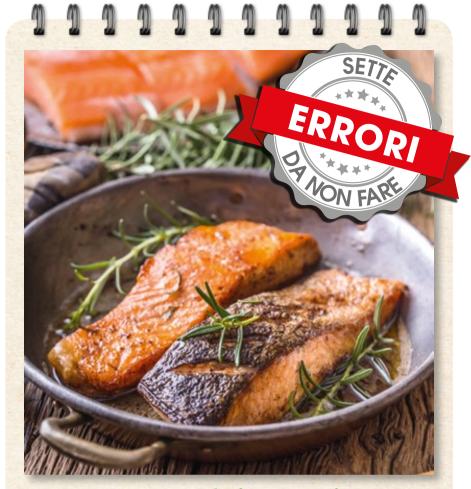
Ingredienti per 6 persone
2 **filetti di salmone con la pelle** da 500 g
1 kg di **zucchero** • 1 kg di **sale grosso**
aneto • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mescolate** in una ciotola qualche rametto di aneto tritato con lo zucchero, il sale grosso e un pizzico di pepe. • **Sistemate** i filetti di salmone in una terrina, con la pelle rivolta verso il basso, e cospargete il pesce con metà miscela di sale e zucchero. • **Sigillate** con della pellicola trasparente il contenitore, appoggiate un peso che copra tutta la lunghezza del pesce e lasciate riposare per 3 giorni in frigorifero, avendo cura di rigirarlo di tanto in tanto, e bagnandolo con i succhi della marinata che avrà rilasciato. Trascorso il tempo di marinatura, scolate il salmone e tamponatelo con carta assorbente da cucina. • **Affettate** sottilmente con un coltello, impiattate e guarnite con un rametto di aneto. • **Portate** in tavola e servite.

L'utensile furbo

Apposite pinzette per diliscare il salmone.

Anelli di sfoglia ▾ con salmone e spinaci

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **salmone affumicato a fettine**
250 g di **spinaci freschi** • 500 ml di **panna fresca** • 50 ml di **olio aromatizzato all'aglio**
parmigiano • **burro** • **sale**
Per la sfoglia: 2 **uova** • 200 g di **farina 0**

Preparazione
• **Per la sfoglia**: disponete la farina a fontana, unite al centro le uova e iniziate a impastare con l'aiuto di una forchetta; proseguite a impastare energicamente con le mani, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per una mezz'ora. • **Tirate** quindi la pasta in una sfoglia sottile e ricavate tante strisce da 10x5 cm. • **Scottatele** in acqua bollente e salata, quindi scolatele e passatele sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura. • **Disponete** su un canovaccio pulito, spolverizzato con un po' di parmigiano, e fate asciugare. • **Ricoprite** le sfoglie con gli spinaci, tagliati a julienne, e con il salmone a fettine; condite con un filo di olio, arrotolate e tagliate a rondelle. • **Sistematele** nelle cocotte, ben imburrate, e cospargetele con un po' di panna e il parmigiano. • **Infornate** a 180 °C e fate gratinare per circa 20 minuti, quindi sfornate e servite.

SALMONE: dai tempi di cottura alla padella sbagliata, gli errori che tutti commettiamo

PARTIAMO DAL… SALMONE! Quando lo acquistate, aguzzate i sensi. **Vista:** non deve avere macchie scure o bordi secchi e ingialliti. Gli occhi devono essere sporgenti e lucidi. **Olfatto:** un buon pesce fresco ha un leggero odore salmastro. **Tatto:** le carni devono essere sode ed elastiche.

SPINE. Fate attenzione a non lasciarle. Una semplice pinzetta e qualche minuto a disposizione vi consentiranno di non avere spiacevoli sorprese in bocca.

METODO DI COTTURA. Occhio a non sbagliarlo! Se preparate dei tranci di salmone, cuoceteli in padella a fiamma alta e con il lato della pelle a contatto con il fondo. In questo modo otterrete una crosticina dorata e croccante.

PADELLA. Scegliete quella giusta! Utilizzatene una antiaderente. In caso contrario, metà della pelle rimarrà attaccata al fondo.

TEMPI DI COTTURA. Un salmone cotto a lungo sarà duro e stoppaccioso. Fatelo cuocere 7-8 minuti dal lato della pelle e poi scottatelo rapidamente dall'altro lato. Al forno ci vorranno circa 8 minuti per tranci di salmone alti 3 cm.

TEMPERATURA. Al forno quella ideale è tra i 180 °C e i 200 °C. L'errore più comune è di cuocerlo troppo a lungo.

ABBINAMENTO. Quando possibile, preferite il salmone fresco per condire la pasta. Con il calore, infatti, i pesci affumicati modificano leggermente il loro sapore.

Arrosti di tradizione

5 piaceri della carne

Lardellati o in crosta, farciti o cotti lentamente nel vino rosso, gli arrosti riscuotono sempre un gran successo. Dal tacchino al cappone, passando per il manzo o il maiale, ecco le proposte più succulente per la tavola delle grandi occasioni

Rotolo di tacchino con pere e castagne

Ingredienti per 4 persone
600 g di **fesa di tacchino**
300 g di **castagne già lessate**
1 noce di **burro** • 2 **pere decana**
1 rametto di **rosmarino** • 1 spicchio di **aglio** • 1-2 foglie di **alloro**
1 rametto di **timo** • 1-2 foglie di **salvia**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio in camicia con un filo di olio e il burro.
• **Aggiungete** le pere, sbucciate e fatte a dadini, e fatele scottare su fiamma vivace per circa 5 minuti. Salate, pepate, unite le castagne, sbriciolate grossolanamente, e fate insaporire per un paio di minuti. Levate e lasciate raffreddare.
• **Appiattite**, con un batticarne, la fesa di tacchino, per allargarla il più possibile. Insaporite con un pizzico di sale e di pepe; profumate con le erbe aromatiche, tritate, e massaggiate accuratamente la carne. • **Farcite** la fesa di tacchino con il composto di pere e castagne e arrotolate delicatamente. Avvolgete il rotolo con un foglio di carta forno inumidito e chiudete a mo' di caramella.
• **Trasferite** in una teglia da forno e infornate a 180 °C per circa 35 minuti. Sfornate e lasciate riposare per qualche minuto. • **Aprite** la carta forno e servite il rotolo tagliato a fette.

Tips & Tricks
In alternativa potete utilizzare le sovracosce di tacchino disossate e aperte a libretto.

Cappone bardato ripieno di zucca e cavolo nero al profumo di agrumi

L'alleato in cucina

Spago da cucina **Frio**, 100% fibra naturale.

3€
a porzione

◂Cappone bardato ripieno di zucca e cavolo nero al profumo di agrumi

Ingredienti per 4 persone
1 **cappone già disossato** da circa 1.5 kg
500 g di **zucca già mondata**
1 radice di **zenzero**
10 fette di **pancetta tesa** • 1 **cavolo nero già lessato** • 150 g di **polpa di manzo macinata** • 150 g di **polpa di maiale macinata** • 2 **limoni** • 2 **arance**
1 rametto di **rosmarino** • 1 rametto di **timo limonato** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** le carni macinate in una ciotola, salate, pepate e profumate con le scorze grattugiate di 1 arancia e 1 limone; condite con un filo di olio e amalgamate. • **Coprite** con pellicola trasparente e trasferite in frigo per una mezz'ora. • **Stendete** il cappone su un tagliere, insaporite con un pizzico di sale e profumate con un pizzico di pepe. Massaggiate bene. • **Pelate** la radice di zenzero e insaporitevi bene la superficie della carne, quindi lasciate riposare per qualche minuto. • **Tagliate** a dadini la zucca e trasferitela in una teglia, rivestita con carta forno. • **Infornate** a 160 °C e fate cuocere per una mezz'ora. Levate e lasciate raffreddare, quindi schiacciate la zucca con una forchetta.
• **Tagliate** il cavolo nero a pezzetti (tenetene da parte un po'). Unite tutto alla carne e mescolate. • **Stendete** la farcia sul cappone e arrotolatelo ben stretto.
• **Avvolgete** il rotolo con le fettine di pancetta e legate con spago da cucina.
• **Trasferite** la carne in una teglia da forno, guarnite con fettine di arancia e limone rimasti, profumate con rosmarino e timo, condite con un filo di olio e infornate a 180 °C per circa un'ora bagnando di tanto in tanto con il vino. Levate e lasciate intiepidire. • **Guarnite** con il cavolo restante, portate in tavola e servite.

pronta in 45 minuti

Arrosto lardellato▾ al vino rosso

Ingredienti per 4 persone
800 g di **manzo** (**cappello del prete**)
8 fette spesse di **lardo** • 1 costa di **sedano**
1/2 **cipolla** • 1 **carota** • 2 spicchi di **aglio**
2 rametti di **rosmarino** • 1 bottiglia di **nebbiolo** • 1-2 **bacche di ginepro**
2 **chiodi di garofano** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Incidete** la carne con un coltello, inserite all'interno il lardo, tagliato a dadini, e sistemate la carne in una ciotola capiente.
• **Bagnate** con il vino, profumate con le bacche di ginepro, l'aglio, il rosmarino e i chiodi di garofano. • **Regolate** di sale, profumate con una macinata di pepe e coprite con un foglio di alluminio. Lasciate marinare in frigo per una notte. • **Mondate** quindi gli odori, tritateli e fateli soffriggere in un tegame capiente con un filo di olio.
• **Unite** la carne, ben scolata dal liquido di marinatura, e fate dorare su tutti i lati.
• **Sfumate** con la marinatura, filtrata, salate, incoperchiate e lasciate cuocere per un'ora e mezza a fuoco lento. Trascorso il tempo, togliete l'arrosto e tenetelo da parte in caldo. • **Fate ridurre** il fondo di cottura su fiamma alta. • **Servite** l'arrosto a fette, nappando con il fondo di cottura.

Tacchinella ripiena di castagne

Ingredienti per 6 persone
1 **tacchinella** di circa 3 kg **già pulita**
300 g di **castagne arrosto**
200 g di **salsiccia** • 1 **mela**
la mollica di 2 **fette di pancarrè**
1/2 bicchiere di **latte** • 1 **cipolla**
10 **prugne secche**
40 g di **uvetta già ammollata**
2 cucchiai di **pinoli tostati**
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella con una noce di burro la cipolla tritata, unite la salsiccia sbriciolata e fate cuocere per 15 minuti. • **Versate** tutto in una ciotola e unite il pane, bagnato nel latte e strizzato, le prugne e la mela tagliate a pezzettini, le castagne tritate, l'uvetta e i pinoli; aggiustate di sale e di pepe, e amalgamate. • **Riempite** con la farcia la tacchinella per 3/4, cucite con ago e filo da cucina in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura.
• **Spalmatela** di burro e adagiatela in una teglia, foderata con carta forno, con il petto rivolto verso l'alto; infornate a 180 °C e fate cuocere per 3 ore, girandola di tanto in tanto. Sfornate, portate in tavola e servite.

Arrosto di maiale in crosta di tagliatelle

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **filetto di maiale**
200 g di **pancetta arrotolata a fette**
pecorino piccante a scaglie
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per la crosta di tagliatelle:
300 g di **tagliatelle all'uovo**
50 g di **pecorino grattugiato** • 2 **uova**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Per la crosta:** lessate le tagliatelle in acqua salata; scolatele al dente e conditele con un filo di olio e un goccio di acqua di cottura. • **Lasciate riposare** per alcuni minuti, quindi aggiungete il pecorino e le uova, e amalgamate. • **Adagiate** le tagliatelle su un foglio di carta forno, per tutta la loro lunghezza, e cercando di fare in modo che i vari strati si sovrappongano. Tenetene da parte qualcuna per la decorazione finale. Incidete la carne al centro e per tutta la sua lunghezza; inseritevi alcune fettine di pancetta, tritata finemente, e qualche scaglia di pecorino. • **Fate rosolare** la carne in una padella con un filo di olio e l'aglio; salate e pepate. • **Spegnete** e fate raffreddare, quindi arrotolate la carne con la pancetta restante. Adagiate il filetto al centro delle tagliatelle stese e, aiutandovi con la carta forno, chiudete. • **Guarnite** il rotolo con le tagliatelle tenute da parte, spolverizzate con una macinata di pepe e il pecorino, e infornate a 180 °C per circa 40 minuti. • **Levate**, guarnite con altre scaglie di pecorino e servite ben caldo.

Dolce TORRONE

Bianco o al cioccolato, morbido o croccante, il torrone, tipico dolce natalizio, è un piacere cui è difficile resistere. Qui diventa l'ingrediente principe di golosi dolci al cucchiaio, torte e biscotti

7 dessert ghiottissimi

Eccellenze italiane

TORRONE DI BAGNARA CALABRA
È l'unico in Italia a potersi fregiare del marchio Igp. È ottenuto dalla lavorazione di zucchero, mandorle tostate, miele, albume d'uovo, cacao amaro, oli essenziali, cannella e chiodi di garofano.

TORRONE TRADIZIONALE DI CREMONA
La ricetta è garantita dalla De.Co. (denominazione comunale), che stabilisce quantità precise e qualità degli ingredienti da impiegare (come le mandorle italiane e il miele a km 0).

TORRONE DELLA REGINA
Celebre prelibatezza di Benevento, preparato sostituendo alle mandorle e alle nocciole la frutta candita.

TORRONE CUBBÀITA" (O "GIUGGIULENA")
È uno dei più prelibati della Sicilia. Viene preparato con mandorle non pelate, miele, zucchero e semi di sesamo.

TORRONE DI TONARA
In Sardegna, in provincia di Nuoro, si produce da oltre un secolo un torrone senza zucchero, sciroppo di glucosio o conservanti. Preparato con mandorle, nocciole e noci.

TORRONE PIEMONTESE (di Alba, Mombercelli e Novi Ligure)
Caratterizzato dall'uso della pregiata nocciola Tonda Gentile delle Langhe.

Parfait al croccante di mandorle con salsa al cacao

Ingredienti per 6 persone
Per il parfait: 200 g di **croccante di mandorle** (più altro per la guarnizione)
3 **uova** • 120 g di **zucchero**
1 cucchiaio di **liquore di amaretto**
300 ml di **panna fresca**
Per la salsa: 125 ml di **panna fresca**
125 ml di **acqua** • 35 g di **glucosio** (o di **miele**) • 200 g di **zucchero**
70 g di **cacao**

Preparazione
• **Lavorate** i tuorli con 70 g di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungete il croccante, tritato, e il liquore, e amalgamate.
• **Montate** la panna e unitela al composto. Montate gli albumi con lo zucchero restante e incorporate anche questi delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. • **Foderate** uno stampo a cupola con la pellicola trasparente, versate il composto, livellate e fate congelare in freezer. • **Per la salsa**: raccogliete gli ingredienti in un pentolino, mescolateli, mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 2 minuti; levate e fate raffreddare. • **Per il montaggio**: sformate il dolce in un piatto da portata, colate la salsa fredda sopra, guarnite con altro croccante, tritato, e servite.

Lo sapevate che?
Il glucosio previene la cristallizzazione del lattosio, migliora la conservazione del prodotto e ne abbassa il punto di congelamento. Non lo avete in casa? Sostituitelo con il miele.

Minicake al torrone e meringa con marmellata di arance

Ingredienti per 4 persone
200 g di **torrone al cioccolato**
500 g di **crema pasticciera**
marmellata di arance amare
panna montata
Per la meringa: 200 g di **albumi**
400 g di **zucchero a velo**
4 gocce di **succo di limone** • **sale**

Preparazione
• **Spezzettate** grossolanamente il torrone al coltello, quindi tritatelo in un mixer e aggiungetelo alla crema pasticciera.
• **Per la meringa**: montate gli albumi con lo zucchero a velo, il succo del limone e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto lucido e ben montato. • **Incorporate** quindi la meringa alla crema pasticciera e lavorate ancora.
• **Distribuite** il composto ottenuto in 4 stampini individuali da circa 7 cm di diametro e trasferite in freezer per un paio di ore. Trascorso il tempo, sformate i semifreddi sui piatti da portata.
• **Guarnite** con un po' di marmellata di arance e con ciuffetti di panna montata. Portate in tavola e servite.

Torrone bianco ai pistacchi mandorle e nocciole

Tiramisù all'arancia e torrone bianco

Ingredienti per 4 persone
3 **uova** • 4 cucchiai di **zucchero**
300 g di **mascarpone** • 1 cucchiaio di **liquore di arancia** • 150 g di **torrone bianco ai pistacchi, mandorle e nocciole** • 250 g di **savoiardi**
Per la bagna: 100 ml di **succo di arancia** • **la scorza** di 1 **arancia**
100 ml di **acqua** • 30 g di **zucchero**
Per la decorazione: **scorzette di arancia**
pistacchi tritati

Preparazione
• **Montate** i tuorli con 3 cucchiai di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite il mascarpone e proseguite a montare. • **Aggiungete** infine il liquore, il torrone sbriciolato e gli albumi, montati a neve con lo zucchero restante. • **Per la bagna**: in un pentolino raccogliete tutti gli ingredienti, mettete sul fuoco e portate a bollore, quindi spegnete e fate raffreddare. • **Componete** il tiramisù alternando a strati i savoiardi, bagnati con la bagna, e la crema al mascarpone. • **Decorate** con le scorzette di arancia e i pistacchi tritati, e servite.

Biscottoni al torrone

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **farina** • 3 **uova**
100 g di **burro** • 200 g di **zucchero**
la scorza di 1 **limone grattugiata**
la scorza di 1 **arancia grattugiata**
300 g di **torrone morbido alle mandorle e nocciole** • 1 pizzico di **sale** • 200 g di **cioccolato fondente**
Vi servono inoltre: 2 **tuorli** • **burro**

Preparazione
• **Lavorate** il burro morbido con lo zucchero e le scorze degli agrumi; unite a filo le uova, precedentemente sbattute, e incorporate infine la farina. • **Aggiungete** il sale, il torrone e il cioccolato, tritati, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Formate** un filoncino, adagiatelo in una teglia, imburrata, e spennellate la superficie con i tuorli. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare completamente, quindi tagliate a cubotti e servite.

Torrone morbido alle mandorle e nocciole

180 °C in 30 minuti

Torrone morbido alle mandorle

Brownies ▲ al cioccolato bianco torrone e noci

Ingredienti per 4 persone
280 g di **burro morbido**
400 g di **zucchero di canna** • 2 stecche di **vaniglia** • 7 **uova** • 600 g di **farina**
2 cucchiaini da tè di **lievito in polvere**
3 pizzichi di **sale** • 100 g di **torrone morbido alle mandorle**
200 g di **cioccolato bianco tritato**
100 g di **gherigli di noce**
Vi servono inoltre: **burro** • **farina**

Preparazione
• **Mescolate** bene il burro, finché non diventa cremoso, e unite poco alla volta lo zucchero; aggiungete il cioccolato bianco, fuso ma fatto raffreddare, la vaniglia e le uova, leggermente sbattute, e incorporate poco alla volta. • **Aggiungete** la farina, setacciata con il lievito e il sale, e infine il torrone tritato e i gherigli di noce. • **Mescolate** e versate il composto in una teglia da 60x40 cm, imburrata e infarinata. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare completamente, quindi tagliate a cubotti e servite.

Torrone bianco duro

Charlotte ▾ con mousse al torrone gianduia e nocciole

Ingredienti per 4-6 persone
Per la mousse: 200 ml di **latte**
260 g di **torrone al gianduia e nocciole**
10 g di **gelatina** • 300 ml di **panna fresca**
Per la charlotte: **savoiardi**
Per la decorazione: **nocciole già sgusciate**
riccioli di cioccolato al latte
nastro di stoffa

Preparazione
• **Scaldate** il latte e scioglietevi la gelatina, precedentemente ammorbidita in acqua fredda; fate sciogliere a bagnomaria il torrone, quindi unitelo al latte con la gelatina e mescolate per bene. • **Montate** la panna e incorporatela delicatamente al composto. • **Foderate** nel frattempo uno stampo rotondo da 20 cm di diametro con un foglio di pellicola trasparente; realizzate una corona di savoiardi sul bordo esterno e versate al centro la mousse. • **Trasferite** in frigorifero e fate rassodare per almeno 12 ore. Trascorso questo tempo, sformate e decorate con un nastro di stoffa.
• **Cospargete** la superficie con riccioli di cioccolato e nocciole, e servite.

Torrone al gianduia e nocciole

Semifreddo al torrone bianco con salsa caramello al pompelmo rosa

Ingredienti per 6 persone
Per il semifreddo: 2 **albumi**
120 g di **zucchero** • 100 g di **torrone bianco duro** • 250 g di **panna montata**
Per la salsa caramello:
150 g di **zucchero** • 60 g di **succo di pompelmo rosa** • **la scorza** di 1 **pompelmo a julienne**
Per la decorazione: **spicchi di pompelmo** • **petali di rosa** (a piacere)

Preparazione
• **Scaldate** a bagnomaria gli albumi con lo zucchero fino a raggiungere la temperatura di 70 °C. Togliete dal fuoco e montate con le fruste elettriche.
• **Tritate** il torrone e incorporatelo alla meringa preparata, insieme alla panna montata. • **Trasferite** il composto ottenuto in uno stampo a ciambella di circa 20 cm di diametro, foderato con pellicola trasparente, e fate congelare in freezer. • **Per la salsa**: in un pentolino raccogliete il succo, lo zucchero e le scorzette del pompelmo, mettete sul fuoco e fate cuocere fino ad addensamento. • **Per il montaggio**: sformate il semifreddo e mettetelo su un piatto da portata; decorate con gli spicchi di pompelmo, velate con la salsa e cospargete con i petali di rosa. Portate in tavola e servite.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Melinda Squeez di **Chini**. Passate di mele e frutta selezionata, disponibili nel formato doypack in 4 gusti: Mela Golden Delicious, Mela e Fragola, Mela e Pera, Mela e Frutti Tropicali. 90 g. **€0,99**.

Náttúra presenta le nuove **Conserve di Verdure Bio**: mais, piselli, carote, spinaci, cavolo rosso, barbabietole, germogli di soia e fantasia di verdure. Da **€1,99** a **€2,99**.

Emmental a fette senza lattosio di **Bayernland**. Disponibile in una pratica confezione da 100 g. **€1,49**.

Pan Piumino è il pane biologico di **Pan Piuma**, prodotto con ingredienti certificati: farina di grano tenero, acqua, semola di grano duro, olio extravergine di oliva, lievito naturale e sale marino. 300 g. **€1,99**.

Fior di Loto presenta i **tarallini integrali bio**. Gluten free e con olio extravergine di oliva. 30 g. **€1,25**.

Le **barrette 100% frutta** di **Chini** nascono dalle migliori mele Melinda. Ideale spezzafame, sono disponibili in 6 gusti diversi. 25 g. **€0,90**.

Calendari dell'Avvento di **Baron**: sei differenti disegni, ispirati alle classiche illustrazioni natalizie, 24 golosi cioccolatini da "aprire" ogni giorno. 75 g. **€2,05**.

Non solo patate, l'azienda **Selenella** arriva sul mercato con due nuove referenze: la **cipolla rossa**, dolce e delicata, ideale per insalate, e la **cipolla bianca**, perfetta al forno o lessata. 750 g. **€1,60**.

Novità in casa **Mila**, è arrivato lo **Skyr** prodotto con il prezioso Latte Fieno STG 100% dell'Alto Adige, disponibile in 8 gusti diversi. Mila Skyr intero **€1,69**; parzialmente scremato **€1,65**.

Nel prossimo numero a dicembre

FACILE ISSIMA CUCINA

Antipasti di festa

In questo numero l'inserto da staccare: Lasagne e cannelloni nel formato rivista

FACILE ISSIMA CUCINA

Lasagne e cannelloni

Lasagne alla napoletana

Ingredienti per 6 persone:
400 g di sfoglie di lasagne
(da 15x40 cm)
1,5 kg di ragù di carne
500 g di ricotta
300 g di provola a tocchetti
50 g di parmigiano grattugiato
50 g di pecorino grattugiato
burro
sale
Per le polpettine:
200 g di carne macinata
(manzo e maiale)
80 g di pane raffermo
1 uovo
parmigiano grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
latte
olio di semi di arachide
sale

Preparazione

■ Per le polpettine: amalgamate la carne con l'uovo, il pane, già ammollato nel latte e ben strizzato, il parmigiano e l'aglio e il prezzemolo tritati. Regolate di sale. Formate tante polpettine e friggetele in olio di semi ben caldo. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

■ Lessate le lasagne, scolatele e fatele asciugare su un canovaccio. Imburrate una teglia e velatela con il ragù. Foderatela con le sfoglie di pasta, lasciando che 1/3 fuoriesca.

■ Farcite con la ricotta, stemperata in un po' di ragù, il ragù e le polpettine, e spolverizzate con abbondante parmigiano e pecorino, e la provola a pezzetti. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti.

■ Richiudete con il terzo di sfoglia e condite con il ragù e abbondante formaggio. Infornate a 160 °C per circa 30 minuti. Sfornate e servite.

Vincisgrassi

Ingredienti per 6 persone: **400 g di sfoglie di lasagne**
Per il sugo: **2 costine di maiale, 1 coscia di coniglio, 1 pezzetto di spalla di manzo, 1 fegato di pollo (facoltativo), 80 g di rigaglie (facoltative), 1 l di passata di pomodoro, 2 carote, 1 cipolla 1 costa di sedano, 1-2 chiodi di garofano, 2 bicchieri di vino rosso, parmigiano grattugiato, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Per il sugo: fate rosolare le carni in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio; in un tegame a parte fate soffriggere gli odori, mondati e tritati finemente, con 2 cucchiai di olio e i chiodi di garofano. Sfumate la carne con il vino rosso, aggiungete il soffritto, togliete i chiodi di garofano e unite la passata di pomodoro. Mescolate, aggiustate di sale e di pepe, e fate cuocere per circa 1 ora (o comunque fino a quando la carne sarà tenera).

■ Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire, recuperate la carne, disossatela e tagliatela a cubetti. Ungete una teglia, fate un primo strato con la sfoglia e condite con il sugo, la carne a cubetti e abbondante parmigiano. Proseguite a realizzare gli strati, fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la carne e il parmigiano. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Sfornate, portate in tavola e servite.

Lasagne con pesto alla genovese

Ingredienti per 6 persone: **450 g di lasagne fresche all'uovo**
Per il pesto: **200 g di basilico, 60 g di parmigiano grattugiato 20 g di pecorino fiore sardo dop grattugiato, 1 cucchiaio di pinoli già pelati, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, sale, sale grosso**

Preparazione

■ Preparate il pesto: sciacquate il basilico e asciugatelo con carta assorbente da cucina. In un mortaio mettete l'aglio, privato della parte verde interna, e iniziate a pestarlo. Aggiungete qualche grano di sale grosso e il basilico, e procedete con un delicato movimento rotatorio. Quando dal basilico inizieranno a uscire i succhi, unite i pinoli e pestate ancora; incorporate i formaggi e l'olio a filo, continuando a mescolare fino a che il pesto non raggiunge la giusta cremosità.

■ Lessate le lasagne, una alla volta, in abbondante acqua salata e condite con un filo di olio. Una volta cotte, scolatele, trasferitele in un tegame e conditele con abbondante pesto. Portate in tavola e servite.

Sagne chine

Ingredienti per 4 persone: **500 g di lasagne, 400 g di braciole di maiale, 200 g di polpa di maiale tritata, 1 salsiccia 4 cuori di carciofi, 300 g di piselli, 300 g di champignon a lamelle, 200 g di provola, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro 1 cipolla rossa di Tropea, 1 costa di sedano, 1 uovo, 1 bicchiere di vino rosso, 1 foglia di alloro, pecorino grattugiato sugo di arrosto, farina, burro, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Lessate le lasagne in abbondante acqua salata, scolatele e fatele asciugare su un canovaccio. In un tegame fate rosolare le braciole con un filo di olio; toglietele e nello stesso tegame fate rosolare la carne tritata. Trasferite quindi la carne in una ciotola e unite la salsiccia, spellata e sgranata, 3 cucchiai di pecorino e l'uovo; salate, pepate e amalgamate. Formate tante polpettine, infarinatele e friggetele in olio ben caldo; scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Fate appassire in una casseruola la cipolla e il sedano tritati con 1/2 bicchiere di olio. Sfumate con il vino, unite i carciofi, i piselli e l'alloro, e fate cuocere per 5 minuti.

■ Aggiungete i funghi e aggiustate di sale e di pepe. Unite il concentrato di pomodoro, stemperato in poca acqua calda, e fate cuocere su fuoco basso per circa 15 minuti. Imburrate una pirofila, distribuite sul fondo un po' di verdure, stendete il primo strato di lasagne e disponete sopra il sugo di arrosto, la provola a fette sottili, le braciole di maiale, sminuzzate, le verdure, le polpettine e abbondante pecorino. Procedete in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la pasta, una spolverizzata di pecorino e fiocchetti di burro. Infornate a 180 °C per circa 30 minuti. Sfornate e servite.

Lasagne alle noci e fontina

Ingredienti per 4 persone: **450 g di sfoglia all'uovo.** *Per la besciamella:* **500 ml di latte 50 g di burro, 25 g di farina, sale e pepe** *Per il condimento:* **300 g di gherigli di noce 200 g di fontina, 1 spicchio di aglio pangrattato, burro**

Preparazione

■ Per la besciamella: in una casseruola fate sciogliere il burro, unite la farina e fate tostare; versate il latte bollente, salate, pepate e fate cuocere fino a ottenere una besciamella densa. In una padella fate soffriggere l'aglio con una noce di burro; unite i gherigli di noce e 1 cucchiaio di pangrattato, e fate rosolare. Frullate il tutto fino a ottenere una crema. Incorporate infine la besciamella.

■ Velate una pirofila da forno con un po' di besciamella e disponete sopra uno strato di pasta. Cospargete con altra besciamella e la fontina, tagliata a fette. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la besciamella e qualche fiocchetto di burro. Infornate a 180 °C per circa 25 minuti, o comunque fino a doratura. Levate, portate in tavola e servite.

Lasagne ai funghi e provola

Ingredienti per 4 persone: **9-12 fogli di lasagne fresche all'uovo, 400 g di prosciutto cotto a fette, 500 g di champignon 300 g di porcini, 350 g di besciamella, 80 g di grana grattugiato, 400 g di provola affumicata, burro, sale e pepe**

Preparazione

■ Pulite i funghi e tagliateli grossolanamente. Fate sciogliere una noce di burro in una padella e fatevi saltare i funghi, fino a quando la loro acqua di vegetazione sarà evaporata. Salate, pepate, mescolate e versateli in una ciotola. Sminuzzate in modo grossolano le fette di prosciutto e aggiungetele ai funghi. Mescolate con cura. Tagliate a cubetti la provola.

■ Sbollentate i fogli di lasagna in acqua bollente e salata per 2 minuti; scolateli e stendeteli su un panno pulito. Imburrate una pirofila rettangolare, rivestite il fondo con i fogli di lasagna, coprite con la farcia ai funghi, cospargete con un terzo della provola e nappate con la besciamella. Ripetete l'operazione sino a esaurimento degli ingredienti e terminando con uno strato di lasagne. Cospargete la superficie con il grana grattugiato e infornate a 210 °C per 20 minuti. Sfornate e servite.

Lasagna al radicchio e gorgonzola

Ingredienti per 4-6 persone: **450 g di lasagne fresche all'uovo, 500 g di besciamella.** *Per il ripieno:* **250 g di gorgonzola 2 cespi di radicchio, 100 g di parmigiano grattugiato, olio extravergine di oliva, sale e pepe.** *Vi serve inoltre:* **burro**

Preparazione

■ Pulite i radicchi e tagliateli a julienne, quindi fateli saltare in una padella con un filo di olio, aggiustando di sale e di pepe. Incorporate il gorgonzola alla besciamella. Imburrate una teglia da forno, disponete uno strato di sfoglia e velate con un po' di besciamella.

■ Coprite con il radicchio e il parmigiano, e proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con il parmigiano. Cospargete con ciuffetti di burro e infornate a 180 °C per circa 20 minuti, o comunque fino a gratinatura. Levate, fate riposare per 10-15 minuti e poi servite.

Lasagne ai cardi

Ingredienti per 6 persone: **450 g di lasagne fresche all'uovo 800 g di cardi gobbi già mondati, 300 g di fontina 50 g di pecorino romano, 1,6 l di brodo vegetale 300 g di besciamella, 1 rametto di rosmarino, burro sale e pepe**

Preparazione

■ Lessate i cardi, tagliati a pezzetti piccoli, nel brodo vegetale. Profumate con il rosmarino e regolate di sale e di pepe. Quando il brodo si sarà ritirato del tutto, spegnete e tenete da parte.

■ Lessate le lasagne in acqua bollente e salata, scolatele e fatele raffreddare su un canovaccio pulito. Imburrate una pirofila da forno, velate con la besciamella e fate uno strato con la sfoglia; condite con i cardi e 250 g di fontina, tagliata a dadini. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la sfoglia.

■ Guarnite con la fontina rimanente, il pecorino e infornate a 180 °C per circa 40 minuti (gli ultimi 5 minuti accendete il grill). Sfornate, fate riposare per almeno 20 minuti e poi servite

Cupcake di lasagne con verdure invernali

Ingredienti per 4-6 persone: **12 quadrati di lasagne fresche (10x10 cm).** *Per il ripieno:* **3 carciofi già puliti 150 g di topinambur, 150 g di broccoli, 150 g di zucca già mondata, 10 g di burro, 300 g di besciamella, sale e pepe** *Vi servono inoltre:* **50 g di parmigiano grattugiato besciamella, burro, sale**

Preparazione

■ Sbucciate i topinambur e tagliateli a dadini. Fate lo stesso con la zucca e tagliate a spicchi i carciofi. Dividete i broccoli in cimette e sbollentateli per un minuto in acqua salata, quindi scolateli e teneteli da parte. In una padella fate fondere il burro, unite le verdure e fatele insaporire per qualche minuto, quindi bagnate con un goccio di acqua, incoperchiate e portate a cottura. Aggiustate di sale e profumate con una macinata di pepe.

■ Scottate i quadrati di sfoglia in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli e fateli asciugare su un canovaccio pulito. Dalla sfoglia restante ricavate 12 dischetti da 6 cm di diametro e scottateli in acqua bollente e salata. Imburrate uno stampo da 12 cupcake (oppure 12 stampini singoli) e disponete all'interno di ciascuno un quadrato di pasta. Mettete un cucchiaio di besciamella e uno di verdure, e spolverizzate con un po' di parmigiano grattugiato. Coprite con un disco di pasta e adagiate sopra un cucchiaio di besciamella e uno di verdure. Spolverizzate con altro parmigiano e infornate a 160 °C per 40-45 minuti, quindi levate, sformate e servite.

Rosette di lasagne cotto e provola

Ingredienti per 4 persone: **450 g di lasagne verdi all'uovo.** *Per il condimento:* **600 g di besciamella, 200 g di prosciutto cotto affettato sottile, 300 g di provola affumicata, 800 g di champignon già puliti, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine di oliva 50 g di parmigiano, sale e pepe**

Preparazione

■ Scottate le lasagne in acqua bollente e leggermente salata per 1-2 minuti. Passatele in una ciotola con acqua fredda e stendetele ad asciugare su un canovaccio. Tagliate a fette sottili la provola. Tagliate a fette anche gli champignon e fateli trifolare in una padella con un filo di olio. Profumate con un po' di prezzemolo tritato e con una macinata di pepe, regolate di sale e levate. Distribuite la provola a fettine sulle sfoglie di lasagna, quindi coprite con il prosciutto cotto e con gli champignon.

■ Arrotolate le lasagne ben strette su se stesse, trasferitele in una teglia, copritele con pellicola trasparente e lasciatele riposare per circa 1 ora. Trascorso il tempo, tagliate le lasagne a metà per ottenere le rosette. Velate una pirofila con metà besciamella e disponete le rosette l'una accanto all'altra. Cospargete con la besciamella rimasta e abbondante parmigiano grattugiato, e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. Trascorso il tempo, sfornate, lasciate riposare per 5 minuti e servite.

Lasagne calamari e gamberetti con besciamella ai porri

Ingredienti per 6-8 persone: **600 g di lasagne, 800 g di gamberetti già sgusciati, 800 g di calamari già puliti 100 g di parmigiano grattugiato, 200 g di stracchino, 5 porri 1 bicchiere di vino bianco, 1 l di besciamella, 1 spicchio di aglio peperoncino, burro, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Tritate la parte bianca dei porri e fatela appassire il trito in una casseruola con un filo di olio. Sfumate con metà del vino e spegnete. Frullate tutto e amalgamate in una ciotola la purea di porri ottenuta con la besciamella, un po' di parmigiano e lo stracchino. Imburrate una pirofila e velatela con la besciamella ai porri

■ Scottate le lasagne per 1 minuto in acqua bollente e salata, e scolatele per bene. Fate saltare i gamberetti e i calamari a pezzetti in una padella con un filo di olio, l'aglio e un pizzico di peperoncino; poi sfumate con il vino rimasto. Disponete uno strato di lasagne nella pirofila, condite con la besciamella, gamberetti, calamari e un po' di parmigiano. Ripetete la sequenza degli strati, fino a esaurire gli ingredienti, terminando con le lasagne, la besciamella ai porri e il parmigiano. Infornate a 200 °C per 20-25 minuti. Levate e servite.

Lasagne con salmone e formaggi freschi

Ingredienti per 4-6 persone: **300 g di lasagne fresche all'uovo 250 g di salmone affumicato, 1 cucchiaio di cipolla tritata 400 g di spinaci già lessati, 100 g di mascarpone 200 g di ricotta, 100 g di robiola, 40 g di grana grattugiato burro, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ In una casseruola fate stufare la cipolla con un filo di olio e un mestolino d'acqua; unite gli spinaci, lasciate insaporire e fate asciugare l'acqua, quindi spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. In una ciotola lavorate il mascarpone con la ricotta e la robiola. Tritate il salmone affumicato. Lessate 3 fogli di pasta fresca in acqua bollente e salata, quindi scolatela per bene e foderate il fondo di una teglia, ben imburrata.

■ Formate un primo strato di crema al formaggio, uno di spinaci tritati e uno di salmone, e ricoprite con altra pasta, ripetendo l'operazione per altre 3 volte e lessando la pasta di volta in volta. Terminate il quarto strato con la pasta, spennellatela con un filo di olio, distribuite il grana e trasferite in frigorifero per circa 2 ore. Togliete la teglia dal frigo, tagliate le porzioni e poi sistematele su una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Levate e servite.

Cannelloni al ragù con ricotta e piselli

Ingredienti per 4 persone: **16 quadrati di pasta fresca all'uovo (10x10 cm), 400 g di polpa di agnello macinata, 400 g di ricotta 150 g di fave già lessate, 150 g di piselli già lessati, 1 scalogno, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 mestolo di passata di pomodoro, 2 rametti di timo, parmigiano grattugiato, burro, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ In una casseruola fate appassire lo scalogno tritato con 2-3 cucchiai di olio; unite la carne e fatela rosolare per qualche minuto a fuoco moderato. Sfumate con il vino, aggiungete la passata di pomodoro, un mestolo di acqua calda e il timo. Salate, pepate, incoperchiate e fate cuocere per circa 30 minuti. Sbollentate i quadrati di pasta in acqua leggermente salata; scolateli e stendeteli su un canovaccio. Tenete da parte 3-4 cucchiai di piselli e riducete i restanti con le fave in purea.

■ Amalgamate quindi la purea di legumi con la ricotta e regolate di sale e di pepe. Stendete uno strato di crema ai legumi sui quadrati di pasta, arrotolateli e formate tanti cannelloni. Versate qualche cucchiaiata di ragù di agnello sul fondo di una pirofila già imburrata; distribuite i cannelloni e ricopriteli con il ragù. Aggiungete i piselli tenuti da parte, spolverizzate con il parmigiano e qualche ciuffetto di burro. Infornate a 200 °C per 20 minuti. Sfornate e servite.

Cannelloni ripieni di finocchi e formaggi

Ingredienti per 4 persone: **16 cannelloni 500 g di finocchi, 200 g di ricotta di pecora 100 g di grana padano grattugiato 200 g di emmentaler a fettine 100 ml di panna fresca, 50 g di concentrato di pomodoro, 1 scalogno, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Scottate i cannelloni in acqua bollente e salata, scolateli e fateli raffreddare in acqua fredda e poi asciugare su un canovaccio pulito. Per il ripieno: mondate i finocchi e tagliateli a fettine sottili; fateli saltare in una casseruola con un filo di olio e lo scalogno tritato. Quando saranno morbidi, spegnete e fateli intiepidire. Mescolateli alla ricotta e al grana grattugiato (tenetene da parte un pochino).

■ Regolate di sale e di pepe, e farcite i cannelloni con il ripieno. Metteteli in una teglia da forno, leggermente oliata; mescolate la panna, il concentrato di pomodoro e il grana padano grattugiato tenuto da parte. Versate sui cannelloni, guarnite con l'emmentaler e infornate a 170 °C per circa 30 minuti. Sfornate, fate riposare qualche minuto e servite.

Cannelloni ripieni di carne al ragù

Ingredienti per 4-6 persone: **16 cannelloni 500 g di polpa di manzo macinata 200 g di fiordilatte, 500 g di passata di pomodoro, 50 g di soppressata affettata sottilmente, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 bicchiere di vino bianco secco 100 g di pecorino della Sila grattugiato 500 g di ricotta, 1 bicchiere di latte, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Tritate finemente cipolla, carota e costa di sedano, e fate soffriggere in una padella con 2-3 cucchiai di olio. Unite la polpa di manzo macinata e fate rosolare per qualche minuto. Sfumate con il vino, unite la passata di pomodoro e la soppressata a julienne, e fate restringere su fiamma dolce per circa 1 ora. Spegnete e trasferite il sugo in una ciotola.

■ Aggiungete il pecorino, la ricotta, il fiordilatte, la soppressata e il latte, e mescolate. Scottate i cannelloni in acqua bollente e salata. Scolateli e lasciateli raffreddare su un canovaccio; quindi farciteli con il ripieno preparato. Velate una pirofila con un po' del sugo e distribuiteci i cannelloni. Completate con il ragù restante, spolverizzate di pecorino, infornate a 200 °C e completate la cottura. Levate e servite.

Cannelloni verdi alla zucca e gorgonzola

Ingredienti per 4 persone: **12 sfoglie di lasagne fresche verdi, 500 g di polpa di zucca, 150 g di parmigiano grattugiato 200 g di gorgonzola dolce, 60 g di amaretti, 30 g di mandorle a lamelle, 500 ml di besciamella, burro, noce moscata, sale**

Preparazione

■ Scottate le sfoglie di pasta in acqua bollente e salata. Scolatele e fatele asciugare su un canovaccio. Cuocete al vapore la zucca e, con un passaverdure, riducete la polpa in purea. Unite gli amaretti sbriciolati, il gorgonzola a pezzetti e 100 g di parmigiano, e amalgamate. Regolate di sale e profumate con la noce moscata.

■ Raccogliete la farcia in un sac à poche e distribuitela sui quadrati di pasta; arrotolateli, così da ottenere tanti cannelloni, e disponeteli in quattro minipirofile ben imburrate. Nappateli con la besciamella e cospargete con il parmigiano restante, qualche fiocchetto di burro e le mandorle. Infornate a 180 °C per circa 25 minuti. Sfornate e servite.

Cannelloni ripieni di tacchino gorgonzola e broccoli

Ingredienti per 4 persone: **12 cannelloni precotti, 200 g di petto di tacchino, 130 g di cimette di broccolo, 100 g di gorgonzola 2,5 dl di panna fresca, 2,5 dl di brodo di pollo, 150 g di besciamella 4 cucchiai di erba cipollina tritata, 80 g di gruyère grattugiato noce moscata, burro, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Lavate le cimette di broccolo e lessatele in abbondante acqua leggermente salata per 5 minuti. Scolatele e lasciatele raffreddare. Tagliate a tocchetti il petto di tacchino e fateli rosolare in padella con un filo di olio. Salate e pepate. Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire, quindi tritate finemente la carne con l'aiuto di un robot da cucina. In una casseruola versate la panna e portate a ebollizione; aggiungete il gorgonzola a fiocchetti e, mescolando, fate sciogliere su fuoco dolce.

■ Aggiungete metà brodo di pollo e la carne. Salate, pepate, unite le cimette di broccolo e mescolate; profumate con un pizzico di noce moscata e 2 cucchiai di erba cipollina. In un pentolino scaldate la besciamella, aggiungete il brodo e l'erba cipollina rimanenti, e fate cuocere per circa 10 minuti. Riempite i cannelloni con la farcia preparata e sistemateli in piccole pirofile già imburrate. Versate la besciamella sui cannelloni, spolverizzate con il gruyère e infornate a 180 °C per 30 minuti. Sfornate e servite.

Cannelloni in piedi ripieni di verdure e formaggio

Ingredienti per 4-6 persone: **16 cannelloni, 3 zucchine, 2 carote 500 g di broccoletti, 300 g di fagiolini, 1/2 cipolla tritata 200 g di emmentaler, 100 g di toma piemontese 500 g di besciamella, brodo vegetale, burro, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ In una casseruola fate rosolare la cipolla con una noce di burro e 2 cucchiai di olio. Unite le verdure, mondate e tagliate a dadini, e lasciate insaporire; versate un mestolo di brodo caldo, salate, incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco dolce per circa 20 minuti. Qualche minuto prima del termine di cottura, scoperchiate la casseruola con le verdure e fate evaporare tutto il liquido.

■ Togliete dal fuoco, incorporate i formaggi, tritati grossolanamente, un mestolo di besciamella e amalgamate. Scottate i cannelloni in acqua bollente e salata, scolateli e fateli asciugare su un canovaccio. Tagliateli a metà e riempiteli con le verdure. Disponete i mezzi cannelloni in piedi, in piccole pirofile imburrate, quindi irrorateli con la besciamella rimasta. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. A cottura ultimata, sfornate e servite.

Cannelloni con cozze vongole zucca e rana pescatrice

Ingredienti per 4-6 persone: **16 cannelloni, 500 g di zucca già cotta in forno e resa in purea, 300 g di polpa di rana pescatrice a cubetti, 1 kg di cozze già pulite, 1 kg di vongole già spurgate, 2 spicchi di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo 1 bicchiere di vino bianco, 500 g di besciamella olio extravergine di oliva, farina, erba cipollina, sale e pepe**

Preparazione

■ Fate aprire separatamente le cozze e le vongole in due padelle con un filo di olio, 1 spicchio di aglio, schiacciato, un po' di prezzemolo tritato e una spruzzata di vino. Una volta aperti, sgusciate i molluschi e teneteli da parte. Scaldate un filo di olio in una padella, unite la dadolata di pesce e lasciate insaporire per qualche minuto. Condite con sale e rana pescatrice, aggiungete la purea di zucca e fate asciugare.

■ Aggiungete i molluschi sgusciati, salate e pepate. Scottate i cannelloni in acqua bollente e salata, e fateli scolare su un canovaccio; quindi farciteli con il ripieno. Fate fondere il burro in una casseruola, unite la farina e mescolate. Distribuite i cannelloni in una pirofila, salate, pepate e velate con la besciamella. Profumate con un po' di erba cipollina e infornate a 180 °C per 25 minuti. Levate e servite.

Cannelloni con pesce e scampi

Ingredienti per 4 persone: **12 cannelloni, 250 g di rana pescatrice pulita, 250 g di filetti di nasello già puliti 250 g di scampi puliti, 250 g di besciamella, 2-3 rametti di aneto, 2 tuorli, 1 cipolla, 1 foglia di alloro, grana grattugiato 1 spicchio di aglio, sale**

Preparazione

■ Sistemate la rana pescatrice, i filetti di nasello e gli scampi in una casseruola con la cipolla tagliata a spicchi, l'aglio schiacciato, l'alloro e un pizzico di sale; coprite con 250 ml di acqua e cuocete a fuoco dolce per circa 15 minuti a partire dal bollore. Scolate il pesce e tenete da parte. Sminuzzate grossolanamente il pesce e tagliate a tocchetti piccoli gli scampi; raccogliete tutto in una ciotola, aggiungete qualche cucchiaio di besciamella, i tuorli, l'aneto e amalgamate con cura.

■ Lessate i cannelloni in abbondante acqua salata, scolateli e stendeteli su un panno pulito. Farcite i cannelloni con il ripieno di pesce e disponeteli in una teglia, rivestita con carta forno. Ricopriteli con la besciamella rimanente, spolverizzate con il grana e fate cuocere a 180 °C per 5-6 minuti, fino a doratura. A cottura ultimata, togliete dal forno, profumate con l'aneto e servite.

Cannelloni con pollo zucca e prosciutto

***Ingredienti per 4-6 persone:* 16 cannelloni, 400 g di pollo, 300 g di zucca già mondata, 100 g di parmigiano, 80 g di prosciutto crudo, 1 uovo, 1 pizzico di noce moscata, olio extravergine di oliva, 800 g di besciamella, sale e pepe**
Vi servono inoltre: **burro, parmigiano grattugiato**

Preparazione

■ Per il ripieno: in una padella scaldate un filo di olio, unite il pollo, tritato finemente, e la zucca a dadini, e fate cuocere per circa 20 minuti. Regolate di sale e di pepe. Raccogliete il tutto in una ciotola, unite il prosciutto, fatto a cubetti, l'uovo, il parmigiano grattugiato e la noce moscata, e amalgamate.

■ Scottate i cannelloni in acqua bollente e salata, quindi scolateli, raccoglieteli in una ciotola con acqua fredda e poi fateli asciugare su un canovaccio pulito; quindi farciteli con il ripieno. Imburrate una teglia e disponete uno strato di cannelloni; velate con la besciamella, spolverizzate con il parmigiano e infornate a 180 °C per circa 40 minuti, o comunque fino a gratinatura. Sfornate, fate riposare per una decina di minuti e servite.

CASA
MARRAZZO
1934
www.casamarrazzo.it
Sugo di Pomodori Napoli
È pronto!
Li trovi all'Esselunga.

in Calendario su FACILE CUCINA

venerdì 8 novembre	sabato 9 novembre	domenica 10 novembre	lunedì 11 novembre	martedì 12 novembre
I PRODOTTI DEL **FRUTTA:** arance, bergamotto, cachi, cedri, clementine, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmo. **VERDURA:** broccoli, cardi, carote, cavolini di	Bruxelles, cavolo verza, indivia, patate. **PESCE:** calamaro, cefalo, cernia, mazzancolla, ombrina, sogliola, spigola.	• 9-12 Novembre **BonTà** Cremona www.ilbonta.it	• 10-11 novembre **Festa della noce** Cavrasto (Tn) www.visitacomano.it	

mercoledì 13 novembre	giovedì 14 novembre	venerdì 15 novembre	sabato 16 novembre	domenica 17 novembre
	PERE Riducono il rischio di osteoporosi. **RICCHE DI:** calcio e fibra.		• 9-10, 16-17, 23-24 novembre **Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Bianco** San Miniato (Pi) www.sanminiatopromozione.it	

lunedì 18 novembre	martedì 19 novembre	mercoledì 20 novembre	giovedì 21 novembre	venerdì 22 novembre
• 16-24 Novembre **Festa del Torrone** Cremona www.festadeltorrone.com			• 21-24 novembre **Cioccoshow** Bologna www.cioccoshow.it	

sabato 23 novembre	domenica 24 novembre	lunedì 25 novembre	martedì 26 novembre	mercoledì 27 novembre
	• 26 ottobre 8 dicembre **Frantoi aperti** Protagonista l'olio Dop umbro www.frantoiaperti.net/it			

giovedì 28 novembre	venerdì 29 novembre	sabato 30 novembre	domenica 1 dicembre	lunedì 2 dicembre
CAVOLINI DI BRUXELLES Proteggono la salute degli occhi. **RICCHI DI:** antiossidanti, vitamine e sali minerali.			**PRIMA DOMENICA DI AVVENTO**	

PANE al CENTRO

Sfizioni panini, aromatizzati e modellati a piacere, conferiscono un tocco di eleganza alla tavola delle Feste

6 bocconcini segnaposto

Segnaposti allo zafferano

cotti in 10 minuti

Idea speedy

In alternativa, potete utilizzare la pasta di pane già pronta e aromatizzarla con zafferano, curcuma o altre spezie a piacere.

idea speedy

◂ Segnaposti allo zafferano

Ingredienti per circa 30 paninetti
1 kg di **farina di grano tenero debole**
600 ml di **latte freddo**
25 g di **lievito di birra fresco**
40 g di **burro** • 25 g di **sale**
4 bustine di **zafferano**
semi di sesamo bianco

Preparazione
• **Fate intiepidire** un pochino di latte e scioglIete all'interno lo zafferano. Unite il latte restante e stemperatevi il lievito di birra. • **Disponete** la farina a fontana, unite al centro il latte e iniziate ad impastare; quando la farina avrà assorbito il liquido, aggiungete il burro morbido e il sale. • **Proseguite** a impastare fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 40 minuti. Quando l'impasto risulterà leggermente lievitato e comunque morbido, stendetelo delicatamente e tagliate tante strisce di circa 15x2 cm. Inumiditele con pochissima acqua e cospargetele con un po' di semi di sesamo. Con le strisce ottenute formate le iniziali dei nomi dei vostri commensali. • **Trasferitele** in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 190 °C per circa 10 minuti (le lettere dovranno rimanere chiare e morbide). Quindi sfornate e lasciate raffreddare completamente.

Tips & Tricks

Se tagliate per bene i filoncini, senza strappi o aggiunte, avrete delle "lettere" morbide, rilassate e ben leggibili.

L'alleato in cucina

Macchina per il pane con 15 programmi automatici.

Aicok

Abete di pane con pomodorini

Ingredienti per circa 30 paninetti
1 kg di **farina di grano tenero debole**
600 ml di **acqua fredda**
25 g di **lievito di birra fresco**
40 g di **burro** • 25 g di **sale**
qualche rametto di **rosmarino**
pomodori ciliegino

Preparazione
• **Disponete** la farina a fontana, unite al centro il lievito, sciolto nell'acqua fredda, e iniziate a impastare. Quando la farina avrà assorbito il liquido, aggiungete il burro morbido, e infine il sale. • **Proseguite** a lavorare energicamente fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti. • **Stendete** l'impasto allo spessore di circa 2 cm, quindi ritagliate dei triangoli di circa 10 cm di lato. Formate gli abeti prendendo tre triangoli e sovrapponendo la base di uno alla punta dell'altro, come tre punte di frecce sovrapposte. • **Tagliate** i pomodorini a metà e disponeteli sull'abete, come se fossero palle di Natale, con il taglio verso l'impasto. Premete leggermente i pomodorini all'interno dell'impasto. • **Trasferite** gli abeti in una teglia con carta forno, e lasciateli lievitare per circa 30 minuti. • **Cospargete** con gli aghi di rosmarino e infornate a 190 °C per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

Stupite tutti con 1,50€

Pandorini di pane alla cannella

Ingredienti per circa 30 paninetti
1 kg di **farina di grano tenero debole**
600 ml di **latte freddo**
25 g di **lievito di birra fresco**
40 g di **burro** • 25 g di **sale**
15 g di **cannella in polvere**
Vi servono inoltre: **burro**
semi di girasole

Preparazione
• **Fate sciogliere** il lievito nel latte. Disponete la farina a fontana, unite al centro il lievito sciolto e la cannella, e iniziate a impastare. Quando la farina avrà assorbito il liquido, unite il burro morbido e infine il sale. • **Proseguite** a impastare fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 15 minuti. • **Imburrate** gli stampini per pandorino e cospargeteli con un po' di semi di girasole. • **Formate** delle palline con l'impasto e trasferitele negli stampini. • **Lasciate** lievitare per un paio di ore o comunque fino a quando l'impasto non sarà a circa due dita dal margine degli stampini. • **Trasferite** i pandorini in forno e fate cuocere a 190 °C per circa 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e portate in tavola.

190 °C in 15 minuti

Roselline ▲ di pane bicolore

Ingredienti per circa 15 paninetti
Per l'impasto bianco: 500 g di **farina di grano tenero debole**
300 ml di **acqua fredda** • 12 g di **lievito di birra fresco** • 20 g di **burro** • 12 g di **sale**
Per l'impasto rosso: 500 g di **farina di grano tenero debole**
300 ml di **acqua fredda** • 12 g di **lievito di birra fresco** • 20 g di **burro** • 12 g di **sale**
50 g di **concentrato di pomodoro**

Preparazione
• **Per l'impasto rosso**: fate sciogliere il lievito nell'acqua. Disponete la farina a fontana, unite al centro il lievito sciolto e iniziate a impastare. Quando la farina avrà assorbito il liquido, unite il burro, reso a pomata, il concentrato di pomodoro e infine il sale.
• **Proseguite** a impastare fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Fate lo stesso con l'impasto bianco, senza aggiungere il concentrato di pomodoro. • **Unite** i due composti e impastateli delicatamente. Formate una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto con un matterello allo spessore di circa 5 mm. • **Ritagliate** tante strisce da 15x5 cm e praticate dei taglietti lungo uno dei due bordi della striscia. • **Arrotolatela** su se stessa fino a ottenere una rosellina bicolore. Trasferite le roselline ottenute in una teglia, foderata con carta forno, coprite con un telo e lasciate lievitare per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di lievitazione, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti.
• **Sfornate**, lasciate intiepidire e servite.

Tips & Tricks

Meno impastate i due composti, più sarà evidente la diversità di sfumature.

Caramelle di pane con mortadella ▾

Ingredienti per circa 30 paninetti
1 kg di **farina di grano tenero debole**
600 ml di **acqua fredda**
25 g di **lievito di birra fresco**
40 g di **burro** • 25 g di **sale**
30 cubetti circa di **mortadella**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Fate sciogliere** il lievito di birra nell'acqua fredda. Disponete la farina a fontana, unite al centro il lievito sciolto e iniziate a impastare. Quando la farina avrà assorbito il liquido, aggiungete il burro morbido e infine il sale. • **Proseguite** a lavorare energicamente fino a ottenere un impasto omogeneo, rilassato e liscio. • **Formate** una palla, ungetela con un filo di olio e poi avvolgetela con pellicola trasparente. • **Fate riposare** per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di riposo, riprendete l'impasto e allargatelo delicatamente con le mani. Con un matterello stendetelo a uno spessore di circa 5 mm e poi ricavate tanti rettangoli di circa 3x7 cm. • **Disponete** al centro di ciascun rettangolo un cubetto di mortadella; prendete gli estremi del rettangolo e torceteli in senso opposto, sigillando bene il cubetto all'interno e formando così una caramella. • **Trasferite** le caramelle ottenute in una teglia, foderata con carta forno, coprite e lasciate lievitare per circa 45 minuti. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 15 minuti (tempi e temperature possono variare in base alla tipologia di forno). Levate, fate raffreddare e servite.

Mini bretzel al peperoncino

Ingredienti per circa 30 paninetti
1 kg di **farina di grano tenero debole**
600 ml di **acqua fredda**
25 g di **lievito di birra fresco**
40 g di **burro** • 25 g di **sale**
4 **peperoncini freschi** • **sale grosso**

Preparazione
• **Disponete** la farina a fontana, unite al centro il lievito, sciolto nell'acqua. e i peperoncini, tagliati a rondelle molto sottili, e iniziate a impastare. Quando la farina avrà assorbito il liquido, unite il burro morbido e infine il sale. • **Proseguite** a impastare fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 40 minuti. Quando l'impasto risulterà leggermente lievitato e comunque morbido, stendetelo delicatamente e tagliate tante strisce di circa 25x3 cm. • **Assottigliate** leggermente le estremità e piegatele verso il basso. Incrociate le due estremità e poi ripiegatele sul bordo, dando la tipica forma a bretzel. • **Trasferite** i bretzel ottenuti in una teglia, foderata con carta forno, spennellateli con un goccio di acqua e poi cospargeteli con un pizzico di sale in scaglie. • **Coprite** con un telo pulito e lasciate lievitare per circa 30 minuti. Infornate a 190 °C e fate cuocere per circa 15 minuti, quindi sfornate, lasciate intiepidire e servite.

0,10€ a porzione

Parmigiana ▶ di zucca con ricotta e scamorza affumicata

Ingredienti per 10 persone
800 g di **zucca già mondata**
700 g di **ricotta**
400 g di **coste di bieta piccole e tenere**
200 g di **sedano rapa già pulito**
150 g di **scamorza affumicata** • 2 **uova**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
1 cucchiaio di **erba cipollina tritata**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** la zucca a fette spesse 1-2 mm. Tagliate il sedano a fette sottili da 1 mm circa. • **Sbollentate** le fette di sedano in acqua leggermente salata per mezzo minuto, quindi scolatele per bene e procedete allo stesso modo per le foglie delle coste di bieta. • **Fate** a dadini la scamorza affumicata. Mescolate In una ciotola la ricotta con le uova e le erbe aromatiche. • **Ungete** abbondantemente una pirofila da forno e disponete uno strato di fette di zucca, uno di fette di sedano e uno di coste. • **Distribuite** sopra la metà della ricotta e poi i dadini di scamorza (tenetene da parte circa la metà). • **Procedete** con il secondo strato: disponete la zucca, il sedano e le coste. Distribuite la scamorza e la ricotta restanti, e terminate con le fette di zucca. • **Condite** con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Coprite con un foglio di carta di alluminio e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. • **Togliete** la carta di alluminio e proseguite la cottura per altri 20-25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e fate intiepidire. Portate in tavola e servite.

Vegetariana & chic

Tips & Tricks
La parmigiana di zucca è perfetta anche per il cenone della Vigilia.

cotta in 45 minuti

Tortine di zucca e guanciale croccante

Ingredienti per 4 persone
450 g di **pasta brisée**
300 g di **zucca già mondata**
200 g di **panna fresca**
50 g di **latte** • 100 g di **uova**
2 g di **sale** • 1 g di **pepe bianco**
2-3 **fettine sottili di guanciale**
semi di zucca • **chips di zucca**

Preparazione
• **Tagliate** la zucca a tocchetti, trasferiteli in una teglia, foderata con carta forno, e bagnate con 1/2 bicchiere di acqua. • **Infornate** a 150 °C e fate cuocere finché non sarà diventata morbida. Levate e lasciate raffreddare. • **Versate** la panna, il latte, le uova, il sale e il pepe in un bicchiere alto e stretto, ed emulsionate con un mixer a immersione. • **Unite** la zucca e frullate ancora. Stendete la pasta brisée e ricavate un disco di diametro maggiore rispetto agli stampini utilizzati. • **Foderateli** con la brisée, eliminate la pasta in eccesso dai bordi e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. Fate riposare in frigo per 30 minuti. • **Infornate** quindi a 150-160 °C e fate cuocere fino a doratura. Sfornate, versate la crema di zucca nei gusci di brisée, livellate e infornate a 140 °C fino a quando la crema non risulterà stabile ai bordi ma morbida al cuore. Levate e tenete da parte. • **Scaldate** una padella, disponete le fette di guanciale e fatele cuocere fino a renderle ben croccanti. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Decorate** le tortine con pezzetti di guanciale e qualche seme e chips di zucca, e servite.

Pasta brisée

Lavorate **250 g di farina 00** con **175 g di burro freddo**, a dadini, in una planetaria con la foglia. Incorporate **10 g di zucchero a velo**, **1 tuorlo** e per ultimo **30 g di latte**. Lavorate velocemente, quindi stendete la pasta tra due fogli di carta forno allo spessore di circa 3 mm e fate riposare per almeno 1 ora in frigorifero.

Minestrone di zucca e maltagliati con borlotti e pancetta affumicata

Ingredienti per 4 persone
800 g di **zucca mantovana già mondata** • 150 g di **pasta fresca tipo maltagliati**
400 g di **fagioli borlotti già lessati**
1 **cipolla dorata** • 1 **carota**
1 costa di **sedano**
2 rametti di **rosmarino** • 2 spicchi di **aglio** • 1 **peperoncino**
1 l di **brodo vegetale** • **parmigiano** (o **pecorino**) **grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** la zucca a cubotti da 5 cm di lato. Disponeteli in una teglia, foderata con carta forno, e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale. • **Profumate** con 1 spicchio di aglio e il rosmarino tritato, e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. Levate e tenete da parte. • **Mondate** e tritate gli odori, quindi fateli soffriggere in una casseruola capiente con un filo di olio e l'aglio restante, schiacciato. • **Profumate** con un pizzico di peperoncino, unite la zucca e i fagioli, versate il brodo caldo e fate cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti. • **Aggiungete** la pasta e portate a cottura, versando, se necessario, un goccio di acqua calda. • **Spegnete**, coprite e lasciate riposare per qualche minuto. Portate in tavola e servite, spolverizzando con parmigiano grattugiato.

Crema di zucca ▲ al curry

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **zucca butternut già mondata**
1 cucchiaino di **curry**
400 ml di **latte di cocco**
800 ml di **acqua**
1 ciuffo di **prezzemolo** (o di **coriandolo**)
yogurt bianco naturale
olio di semi • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** due cucchiai di olio in una pentola capiente; aggiungete il curry e la zucca, tagliata a tocchetti, e fate rosolare per circa 2 minuti, mescolando. • **Versate** il latte di cocco e l'acqua, e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 20 minuti fino a quando la zucca sarà cotta e il fondo di cottura ridotto. • **Frullate** il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema omogenea. Regolate di sale. • **Distribuite** la crema di zucca nelle fondine, guarnite con una cucchiaiata di yogurt bianco e un po' di prezzemolo (o di coriandolo), tritato grossolanamente, e servite.

Tortelli di zucca▲ e noci al profumo di salvia

Ingredienti per 4 persone
300 g di **sfoglia fresca all'uovo**
800 g di **zucca mantovana già mondata** • 100 g di **gherigli di noce**
75 g di **grana grattugiato** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 spicchio di **aglio**
noce moscata • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per il condimento: 80 g di **burro**
qualche fogliolina di **salvia** • **grana**

Preparazione
• **Per il ripieno**: tagliate la zucca a cubotti da 5 cm di lato. Disponeteli in una teglia, foderata con carta forno, e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale. Profumate con l'aglio e il rosmarino tritato, e infornate a 180 °C per circa 45 minuti. • **Schiacciate** la zucca con uno schiacciapatate e raccogliete la purea in una ciotola. • **Unite** il grana, i gherigli di noce, tritati, una macinata di pepe e un pizzico di noce moscata, e mescolate.
• **Distribuite** a intervalli regolari delle noci di ripieno sulla sfoglia di pasta, chiudete con un'altra sfoglia e premete delicatamente per sigillare i bordi.
• **Ricavate** quindi con una rotella tanti grossi tortelli. • **Lessate** i tortelli in acqua bollente e leggermente salata; scolateli e conditeli con burro leggermente spumeggiante e qualche fogliolina di salvia. • **Impiattate**, spolverizzate con altro grana grattugiato e servite.

Gallinelle farcite con zucca e pancetta

Ingredienti per 4 persone
2 **gallinelle già pulite**
500 g di **zucca piacentina già mondata** • 100 g di **pancetta**
1 **cipolla** • 6 rametti di **timo**
1 rametto di **rosmarino**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** la cipolla e tritatela finemente. Tagliate la zucca e la pancetta a dadini. • **Fate rosolare** la pancetta con un filo di olio, quindi unite la cipolla e la zucca, mescolate e lasciate cuocere per una decina di minuti. • **Spegnete** e lasciate raffreddare. Salate, pepate e profumate con il timo, tritato.
• **Farcite** le gallinelle con il ripieno a base di zucca, legate con spago da cucina e trasferite in una teglia.
• **Condite** con un filo di olio e un pizzico di sale, profumate con il rosmarino e infornate a 190 °C per circa 1 ora. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, portate in tavola e servite.

Idea très chic

Rivestite le gallinelle con delle fettine di arancia e infornatele, bagnando la carne, di tanto in tanto, con acqua aromatizzata al limone.

160 °C in 1 ora

Pasta frolla

Disponete **250 g di farina** a fontana, unite al centro **125 g di burro** a tocchetti e **80 g di zucchero**, e lavorate velocemente fino a ottenere un impasto sabbioso. Incorporate **1 uovo** e se necessario **un goccio di acqua**, e proseguite a lavorare fino a formare un panetto sodo e omogeneo. Avvolgetelo con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa mezz'ora in frigorifero prima di utilizzarlo.

Pumpkin pie

Ingredienti per 4-6 persone
450 g di **pasta frolla** • 750 g di **zucca butternut già mondata**
80 g di **zucchero** • 150 g di **ricotta vaccina** • 1 pizzico di **sale**
1/2 cucchiaino di **noce moscata**
1 cucchiaino di **cannella**
Vi servono inoltre: **burro** • **farina zucchero a velo**

Preparazione
• **Tagliate** la zucca a cubotti e lessateli in acqua bollente per circa 15 minuti, quindi scolateli per bene e lasciateli raffreddare. • **Stendete** la frolla e rivestitevi uno stampo per crostata, imburrato e infarinato, di circa 22 cm di diametro. • **Trasferite** in frigorifero per circa 15 minuti, quindi foderate con carta forno e riempite con i fagioli secchi. • **Infornate** a 180 °C per 15 minuti, levate, rimuovete carta e fagioli, e infornate per altri 10 minuti. • **Frullate** la zucca con la ricotta, lo zucchero, il sale, la noce moscata e metà cannella. • **Versate** sulla base della crostata e infornate a 220 °C per 10 minuti. Quindi abbassate la temperatura a 180 °C e fate cuocere per altri 35-40 minuti, o fino a quando il ripieno si sarà ben rassodato. Levate e fate raffreddare. • **Spolverizzate** con la cannella restante e un po' di zucchero a velo, e servite.

Dulcis in fundo

Stupite tutti con 3,50€

PASTE cremose

La pasta, mantecata con burro e formaggi, e condita con cremosi sughetti di verdure, dà vita a primi piatti appetitosi e di tendenza

5 primi cool

Stupite tutti con 2,00€

Linguine al burro e acciughe al profumo di arancia

Linguine al burro e acciughe al profumo di arancia

Ingredienti per 4 persone
320 g di **linguine** • 6 filetti di **acciughe sott'olio** • 1 spicchio di **aglio**
1 **arancia** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
burro • **sale**

Preparazione
• **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata per il tempo di cottura indicato sulla confezione. • **Fate soffriggere** nel frattempo lo spicchio di aglio, pelato, in una padella capiente con una generosa noce di burro. • **Unite** 4 filetti di acciughe, ben scolati dall'olio di conservazione, e fateli sciogliere. Trascorso il tempo di cottura, scolate la pasta al dente e trasferitela in padella insieme a un mestolino della sua acqua di cottura.
• **Fate insaporire** per qualche minuto su fiamma vivace e, quando il fondo sarà ristretto e cremoso, spegnete e mantecate con una noce di burro.
• **Impiattate** e profumate con una generosa grattugiata di scorza di arancia e un po' di prezzemolo tritato. Ultimate con i restanti filetti di acciughe, sminuzzati, e servite.

L'alleato in cucina

Grattugia multifunzione per ottenere scaglie di formaggio e non solo.

Spaghetti con spinaci noci e scaglie di parmigiano

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti**
200 g di **spinaci freschi già puliti**
100 g di **parmigiano in scaglie**
40 g di **gherigli di noce**
1 spicchio di **aglio**
burro • **sale**

Preparazione
• **Mettete** a scaldare l'acqua per la pasta, salatela e versate gli spinaci, tritati molto grossolanamente con il coltello; aggiungete gli spaghetti e proseguite la cottura per il tempo indicato sulla confezione. • **Tritate** intanto grossolanamente i gherigli di noce. • **Fate rosolare** l'aglio, schiacciato, in una padella con una generosa noce di burro, senza farlo colorire troppo. Poi eliminatelo. Scolate gli spinaci e gli spaghetti al dente e trasferiteli nella padella insieme a un mestolino della loro acqua di cottura. • **Alzate** la fiamma e mantecate per 1 minuto, finché il fondo di cottura risulterà ristretto e cremoso. • **Levate**, unite un'altra noce di burro e il trito di noci, e mantecate per un altro minuto.
• **Distribuite** la paste nei piatti individuali, completate con il parmigiano a scaglie e servite.

pronto in 15-20 minuti

Farfalle burro e salvia con zucca e porri

Ingredienti per 4 persone
300 g di **zucca già pulita**
320 g di **farfalle** • 1 **porro**
1 ciuffo di **salvia** • **noce moscata**
burro • **sale e pepe verde**

Preparazione
• **Mettete** a scaldare l'acqua per la pasta; pulite il porro, incidetelo per tutta la lunghezza e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. • **Affettatelo** finemente e tagliate a cubetti piccoli la zucca. • **Fate sciogliere**, in una casseruola dai bordi alti, una generosa noce di burro. • **Aggiungete** quindi le verdure e lasciatele insaporire per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto. • **Salate**, aggiungete un mestolo di acqua della pasta, incoperchiate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco medio. Trascorso questo tempo, profumate con un pizzico di noce moscata, alzate la fiamma e fate evaporare l'acqua. • **Lessate** nel frattempo la pasta per il tempo di cottura indicato sulla confezione, scolatela al dente e trasferitela in padella con qualche cucchiaio della sua acqua di cottura. • **Padellate** per qualche minuto su fiamma vivace, quindi spegnete e mantecate con una generosa noce di burro. • **Profumate** con una macinata di pepe verde e qualche foglia di salvia, impiattate e servite.

L'alleato in cucina
Salvia in vaschetta. Confezione da 40 g, *€ 1,09* circa.
Crai

Grande classico rivistato

0,90€ a persona

PASTA E FORMAGGIO

▲ Orecchiette al ragù di verdure e filetti di merluzzo

Ingredienti per 4 persone
280 g di **orecchiette** • 200 g di **filetto di merluzzo** • 1 bustina di **zafferano**
100 g di **olive verdi** • 225 g di **ravanelli** (o di **rapa bianca**) • 300 g di **carote**
300 g di **peperoni rossi** e **gialli**
180 g di **sedano** • 100 g di **cipolla bianca**
35 g di **zucchero** • 40 ml di **aceto**
10 g di **aneto** (o di **finocchio**)
30 g di **semi di girasole tostati**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il pesce a cubetti, salate, profumate con l'aneto e trasferite in frigo per un'ora. • **Lessate** le orecchiette in abbondante acqua salata. • **Frullate** intanto lo zafferano con un cucchiaio di acqua di cottura della pasta, 3 cucchiai di olio e le olive, snocciolate. Scolate la pasta, conditela con la crema ottenuta e fate raffreddare. • **Mondate** le verdure, tagliatele a spicchi e a dadini, e raccoglietele in una casseruola con un pizzico di sale e lo zucchero. Unite un filo di olio e mescolate. • **Incoperchiate** e fatele imbiondire su fiamma bassa. Quando saranno semicaramellate, aggiungete l'aceto e fate evaporare bene. • **Spegnete**, aggiungete 40 ml di acqua e i cubetti di pesce. • **Coprite** la casseruola, mettete sul fuoco e fate cuocere per 3 minuti a fiamma dolce. Unite il pesce e le verdure alla pasta, amalgamate, guarnite con i semi di girasole tostati, impiattate e servite.

Orecchiette al ragù di tacchino pancetta uvetta e parmigiano

Ingredienti per 4 persone
320 g di **orecchiette**
300 g di **fesa di tacchino**
100 g di **pancetta dolce**
30 g di **uvetta** • 1 **scalogno**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 **carota**
1 cucchiaio di **farina** • **parmigiano grattugiato** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate ammollare** l'uvetta in acqua tiepida per almeno mezz'ora. • **Tritate** finemente lo scalogno, la carota e un po' di prezzemolo, sminuzzate finemente la fesa di tacchino a punta di coltello e infarinatela leggermente. • **Fate scaldare** il fondo di una casseruola antiaderente, aggiungete i cubetti di pancetta e lasciateli dorare per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto. • **Aggiungete** il trito di verdure, mescolate e fate imbiondire. Unite una noce di burro, il tacchino, una macinata di pepe e un pizzico di sale; bagnate con un mestolino di acqua calda della pasta e lasciate cuocere per 5 minuti. Unite l'uvetta, ben strizzata, e mescolate. • **Lessate** la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente nella casseruola con il condimento e fate saltare per 1 minuto. • **Levate** e mantecate per un altro minuto con una generosa noce di burro e un po' di parmigiano grattugiato. • **Profumate** con un po' di prezzemolo tritato e servite.

Stupite tutti con 3€

Specialità pugliese

lessi e bolliti

Specialità gastronomica italiana tra le più tipiche, lessi e bolliti vengono qui rivisitati anche in chiave creativa e gourmet. E per prepararli come tradizione vuole? C'è la mini guida per cucinarli senza sbagliare un colpo

7 ricette classiche e trendy

Occhio alle differenze!

LESSO: si parla di lesso quando la carne viene immersa in acqua fredda e poi portata a bollore. I succhi della carne vengono rilasciati direttamente nell'acqua, con il risultato di avere un taglio meno saporito, ma un brodo decisamente più gustoso. Generalmente la cottura è più lunga di quella del bollito.

BOLLITO: la carne viene messa nella pentola con l'acqua già in ebollizione. In questo caso la carne è più ricca di sostanze nutritive e gustosa. I tempi di cottura, a seconda dei tagli scelti, si aggirano intorno all'ora e mezza.

Lesso con mostarda di mele

Ingredienti per 4 persone
1,5 kg di **muscolo e biancostato di manzo** • 1 **cipolla** • 2-3 **chiodi di garofano** • 1 **anice stellato**
1 rametto di **rosmarino** • 1 **lime** (o 1 **limone**) • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Versate** abbondante acqua in una pentola capiente, riempiendola per due terzi.
• **Immergete** la carne, legata con spago da cucina, mettete sul fuoco, aromatizzate con qualche grano di pepe, i chiodi di garofano, l'anice stellato, il rosmarino, la cipolla e il lime, tagliati a fettine, e fate cuocere per circa 2 ore. Trascorso il tempo di cottura, prelevate la carne, scolatela per bene e disponetela ancora calda su un letto di fettine di lime.
• **Condite** con un pizzico di sale e un filo di olio a crudo, accompagnate con la mostarda di mele e servite.

Grande classico rivisitato

Accompagnate con...
Mostarda di mele

Tritate in un mixer da cucina **100 g di gherigli di noce** e **100 g di nocciole**; lavate **2 mele**, sbucciatele ed eliminate il torsolo, quindi tagliatele a dadini. Raccoglieteli in un pentolino, unite il trito di frutta secca, **300 g di uva nera** e **un pizzico di cannella** e di **noce moscata**. Mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 20 minuti su fuoco basso, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Levate e servite.

Lesso alla picchiapò

Ingredienti per 4 persone
500 g di **manzo** (**copertina, fianchetto** o **piccione**) **già lessato**
400 g di **pomodori pelati**
1 **cipolla** • **peperoncino**
1 ciuffo di **mentuccia romana**
brodo di carne (eventuale)
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Mettete un filo di olio e un pezzetto di peperoncino piccante in una padella e fatevi imbiondire la cipolla. • **Aggiungete** i pomodori tritati al coltello, salate, pepate e fate cuocere per una decina di minuti. • **Sfilacciate** la carne, unitela al sughetto e profumate con la mentuccia romana spezzettata. • **Lasciate insaporire** per qualche minuto e diluite con un mestolo di brodo nel caso il sugo si restringesse troppo. Servite caldo.

Specialità romana

pronto in 20 minuti

Lo sapevate che?

Il lesso alla picchiapò è un piatto di recupero tipico della cucina romana.

Très chic

Lesso di faraona ▲

Ingredienti per 4 persone
1 **faraona già pulita** • 1 costa di **sedano**
1 **cipolla** • 1 **carota** • 2 spicchi di **aglio**
2 **patate** • qualche foglia di **bietola**
qualche foglia di **alloro** • qualche **bacca di ginepro** • **olio extravergine di oliva**
sale rosa e pepe

Preparazione
• **Dividete** la faraona in quattro pezzi. In una pentola capiente raccogliete le verdure, mondate e tagliate grossolanamente, gli spicchi di aglio, le foglie di alloro e le bacche di ginepro, pestate. • **Unite** la faraona, aggiungete un pizzico di sale e il pepe, coprite con l'acqua e fate cuocere per circa 3 ore su fiamma molto bassa. Trascorso il tempo di cottura, prelevate la faraona, scolatela bene e fatela leggermente intiepidire, quindi spolpatela e tenetela da parte. • **Raccogliete** in un mixer da cucina le verdure lessate e frullate, unendo un goccio del brodo della carne, filtrato, fino a ottenere una salsa cremosa con cui accompagnare la faraona. • **Velate** i piatti con la salsa ottenuta e sistemate sopra la faraona sfilacciata. • **Aggiustate** eventualmente di sale e condite con un filo di olio a crudo. Guarnite con qualche foglia di alloro e servite.

Bollito al pesto di puntarelle

Ingredienti per 4-6 persone
800 g di **carne bovina**
2 **carote** • 1 costa di **sedano**
1 **cipolla**
Per il pesto: 300 g di **puntarelle**
2 cucchiai di **pecorino romano**
il succo di 1/2 **limone**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe
Per la decorazione:
100 g di **puntarelle**

Preparazione
• **Versate** abbondante acqua in una pentola capiente, riempiendola per due terzi; aggiungete gli odori, mondati e tagliati grossolanamente, mettete sul fuoco e portate a bollore. Una volta arrivato al bollore, mettete la carne, incoperchiate e fate cuocere per almeno 2 ore su fuoco basso.
• **Preparate il pesto:** lavate accuratamente le puntarelle e scottatele nel brodo di carne per circa 2 minuti, quindi scolatele e raccoglietele nel bicchiere del mixer; aggiungete il pecorino, il succo di limone e lo spicchio di aglio, e frullate versando a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso e omogeneo. • **Regolate** infine di sale e di pepe. Trascorso il tempo di cottura, prelevate la carne, scolatela e fatela intiepidire per una ventina di minuti. • **Filtrate** il brodo e lasciatelo ridurre di un terzo su fiamma vivace fino a ottenere una salsa della giusta consistenza. • **Impiattate** il bollito e nappate con la salsa ottenuta. • **Guarnite** con il pesto e con qualche puntarella fresca, e servite.

2€ a porzione

Tradizionale ma non troppo

Tagliolini di bollito di manzo in insalata di patate e cavolo romanesco

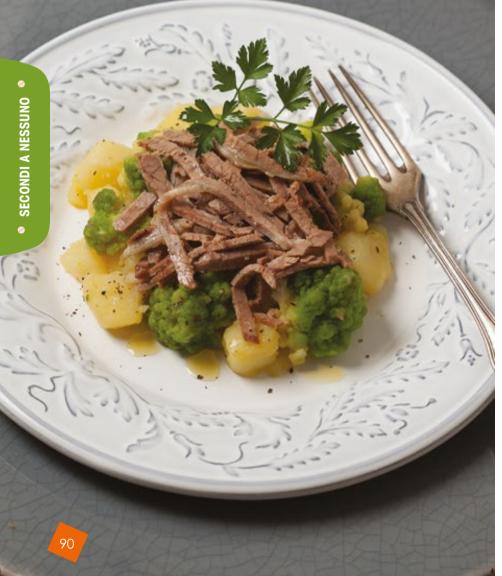
Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **manzo** • 500 g di **patate**
400 g di **cavolo romanesco**
1 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a dadini; lavate accuratamente il cavolo romanesco e dividetelo in cimette.
• **Versate** abbondante acqua in una pentola capiente, riempiendola per due terzi, e aggiungete la cipolla, sbucciata e tagliata a metà, i dadini di patata e le cimette di cavolo.
• **Mettete** sul fuoco, incoperchiate e portate a ebollizione. Una volta arrivato al bollore, mettete la carne, salate e lasciate cuocere a fuoco basso per almeno due ore. Dopo un'ora di cottura, prelevate le verdure, tranne la cipolla, e tenetele da parte. • **Fate soffriggere** in una padella l'aglio in camicia con un filo di olio; aggiungete le verdure lessate, incoperchiate e fate cuocere per una decina di minuti.
• **Bagnate** con un goccio di brodo della carne, togliete il coperchio e fate cuocere per altri 5 minuti su fiamma vivace. Trascorso il tempo di cottura, prelevate la carne e fatela intiepidire per una ventina di minuti, quindi tagliatela a listerelle sottili come fossero dei tagliolini. • **Distribuite** l'insalata di cavolo e patate nei piatti da portata, e adagiate sopra la carne.
• **Condite** con un pizzico di sale, uno di pepe e un filo di olio, guarnite con il prezzemolo e servite.

180 °C in 10 minuti

Polpettine ▲ di bollito con pinoli e uvetta

Ingredienti per 4 persone
800 g di **manzo** • 1 **carota** • 1 **cipolla**
1 costa di **sedano** • 50 g di **pinoli già pelati** • 30 g di **uvetta già ammollata**
200 g di **yogurt bianco naturale** • 2-3 fette di **pane raffermo** • **il succo** di 1/2 **limone**
1 ciuffo di **erba cipollina** • **pangrattato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Versate** abbondante acqua in una pentola capiente, riempiendola per due terzi; aggiungete gli odori, mondati e tagliati grossolanamente, mettete sul fuoco e portate a bollore. • **Unite** la carne, incoperchiate e fate cuocere per almeno 2 ore su fuoco basso. • **Prelevate** quindi la carne e lasciatela raffreddare per 20 minuti, poi fatela a pezzetti. • **Raccogliete** in un mixer da cucina la carne, gli odori lessati e il pane, ammorbidito in un po' di brodo di carne. • **Frullate** per bene, quindi unite l'uvetta e i pinoli, e amalgamate ancora (se necessario, aggiustate la consistenza con un po' di pangrattato). Regolate infine di sale e di pepe. • **Realizzate** tante polpette con il composto ottenuto, passatele nel pangrattato e disponetele in una teglia, rivestita con carta forno. • **Condite** con un filo di olio e infornate a 180 °C per 10 minuti. Insaporite intanto lo yogurt con il succo di limone, un filo di olio e l'erba cipollina, tritata, e mescolate.
• **Sfornate** le polpettine e servitele ben calde, nappandole con la salsa allo yogurt.

Panino di bollito ▾ con maionese al balsamico

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **carne** (tipo **fassona**) • 1 **carota** 1 **cipolla** • 1 costa di **sedano** • **la scorza** di 1 **arancia** • 5 fogli di **gelatina** 20 g di **aceto balsamico** • 2 **uova** 1 cespo di **lattuga** • 4 **panini a lievitazione lattica** • 350 ml di **olio di semi di girasole** • **sale**

Preparazione
• **Versate** in una pentola capiente abbondante acqua, riempiendola per due terzi; aggiungete gli odori, mondati e tagliati grossolanamente, mettete sul fuoco e portate a bollore. • **Mettete** la carne, incoperchiate e fate cuocere per almeno 2 ore su fuoco basso. • **Preparate la maionese:** nel bicchiere del frullatore raccogliete le uova, l'aceto balsamico e un pizzico di sale; frullate versando a filo l'olio di semi, fino a ottenere una maionese cremosa e densa. • **Prelevate** la carne, trascorso il tempo di cottura, scolatela, sfilacciatela e insaporitela con la scorza di arancia grattugiata. • **Ammorbidite** i fogli di gelatina sotto l'acqua corrente fredda e disponetene due sul fondo di uno stampo (lungo almeno 10-12 cm e largo 10 cm), rivestito con pellicola trasparente.
• **Sistemate** la carne sfilacciata all'interno dello stampo, pressatela bene e sistemate sopra i fogli di gelatina restanti.
• **Lasciate riposare** in frigorifero per una notte. Sformate quindi la carne, togliete la pellicola trasparente e ricavate delle fette spesse circa 3 cm. • **Tostate** i panini in forno caldo, tagliateli a metà e farciteli con le fette di carne, una foglia di lattuga e un velo di maionese. Chiudete e servite.

9 TRUCCHI INFALLIBILI

BOLLITO: dalla scelta della carne al brodo, come cuocerlo a puntino

TAGLI DI CARNE. Di norma dovrebbero essere sette (meglio se di fassona, essendo il bollito un piatto tipico piemontese) tra capocollo, gamba, punta o cappello del prete: testina, lingua, zampino, coda, gallina, il cotechino…

GRASSO? Sì grazie. Prediligete tagli un po' più grassi (come il biancostato o il cappello del prete) in modo da ottenere una carne morbida e non sfilacciata.

SPAGO DA CUCINA. Prima di immergere la carne nel liquido bollente, legatela con spago da cucina. In questo modo rimarrà più compatta in cottura.

OCCHIO ALLE PROPORZIONI: per 1 kg di carne ci vogliono circa 3 litri di acqua e 15 grammi di sale.

ODORI. Aromatizzate l'acqua di cottura con carote, cipolle, sedano, porro e patata, e fate cuocere fino al bollore. Quindi profumate con erbe aromatiche a piacere.

ACQUA. Occhio alla temperatura! La carne, per la riuscita di un buon bollito, va immersa in un liquido bollente. Così facendo, le albumine sulla superficie del tessuto, che coagulano per via del calore, formano una specie di strato impermeabile che intrappola tutte le sostanze interne responsabili di sapore e morbidezza.

SCHIUMATE! Dopo i primi minuti di cottura, una volta immersa la carne nell'acqua bollente, inizieranno ad affiorare pezzetti di grasso. Eliminateli con un mestolo forato, in modo da ottenere un brodo più leggero e gustoso.

ANDAMENTO LENTO. La carne deve cuocere almeno due ore a fiamma bassa. Se fate bollire il brodo eccessivamente, otterrete una carne dura e sfilacciata.

PROVA DEL FORCHETTONE. Infilzatelo al centro della carne, se pronta non deve opporre resistenza.

Tips & Tricks

Quando mondate le verdure, non buttate le parti scartate: potrete utilizzarle per brodi e minestroni.

Energia in foglie

Ricche di sapore e di colore, radicchi, cavoli e cicorie sono una fonte preziosa di vitamine e antiossidanti. Ottime crude, in abbinamento a golosi ingredienti conquistano tutti già dal primo assaggio

6 ricette da sfogliare

Focaccia ai radicchi con ricotta di bufala e fiordilatte

Ingredienti per 6-8 persone
Per l'impasto: 300 g di **manitoba**
200 g di **farina 00**
100 g di **farina integrale**
10 g di **lievito di birra**
370 g di **acqua** • 20 g di **olio extravergine di oliva** • 15 g di **sale**
10 g di **miele di acacia**
Per il ripieno: 2 cespi di **radicchio di Verona** • 2 cespi di **radicchio trevigiano** • 1/2 bicchiere di **vino rosso** • 300 g di **ricotta di bufala**
100 g di **scamorza**
50 g di **parmigiano grattugiato**
50 g di **nocciole tostate tritate**
300 g di **fiordilatte** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: 1 rametto di **rosmarino** • **semi di zucca**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Per l'impasto:** fate sciogliere il lievito nell'acqua con il miele, e lasciate riposare per 10 minuti. Miscelate le farine e disponetele a fontana; unite al centro il lievito sciolto e iniziate a lavorare. Incorporate l'olio, quindi unite il sale e proseguite a impastare fino a ottenere un composto elastico e morbido. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per 30 minuti. • **Per il ripieno:** mondate i cespi di radicchio e tagliateli a julienne. Scaldate un filo di olio in una padella, unite il radicchio e fatelo saltare per 5 minuti. Regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e bagnate con il vino rosso. Quindi lasciate sfumare e proseguite la cottura per circa 10 minuti. Levate e fate intiepidire. • **Incorporate** al radicchio la ricotta, il parmigiano, il fiordilatte e la scamorza a dadini, e le nocciole. • **Ungete** una tortiera da 28 cm di diametro con un filo di olio. Stendete quindi l'impasto e ricvate due dischi (uno più grande dell'altro). Rivestite con quello più grande la tortiera, facendolo sbordare. • **Farcite** con il ripieno e coprite con il secondo disco di pasta. Sigillate i bordi e bucherellate la superficie con una forchetta. • **Spennellate** con un filo di olio e lasciate lievitare per circa 1 ora e mezza. Cospargete con i semi di zucca e il rosmarino. • **Infornate** a 190 °C per 30 minuti. Sfornate e servite.

Idea speedy

Preparate la focaccia con la pasta brisée pronta all'uso

idea speedy

radicchi

Baddotti

Ingredienti per 4 persone
200 g di **cicoria già mondata**
100 g di **caciocavallo stagionato grattugiato** (più altro per spolverizzare) • 2 **uova**
1,5 l di **brodo vegetale**
100 g di **mollica di pane raffermo pangrattato** • **erba cipollina**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mettete** in ammollo in una ciotola la mollica di pane con un po' di acqua tiepida fino a quando la mollica avrà assorbito tutta l'acqua e sarà diventata una pastella. • **Aggiungete** quindi le uova, il caciocavallo grattugiato e la cicoria tritata. Regolate di sale e amalgamate bene (se necessario, aggiustate la consistenza con un po' di pangrattato). • **Formate** con il composto ottenuto tante palline delle dimensioni di una noce. • **Tuffatele** quindi nel brodo bollente e fatele cuocere fino a quando saliranno a galla. • **Scaldate** intanto in una padella un filo di olio con l'erba cipollina sminuzzata. Scolate i baddotti e fateli rosolare nella padella con il condimento. • **Levate**, impiattate e condite con il caciovavallo grattugiato e una macinata di pepe. Servite.

Tips & Tricks

Per evitare che la pasta fresca si rompa, buttatela delicatamente in pentola un minuto prima che l'acqua cominci a bollire. La pasta ripiena è cotta quando si gonfia un po' sul ripieno.

Lo sapevate che?

Piatto della tradizione povera siciliana, i baddotti vengono chiamati anche "ravioli rutti" perché privi dell'involucro esterno di sfoglia.

porri

Cannoli di porro funghi datteri e ricotta

Ingredienti per 4-6 persone
2 **porri grandi** • 300 g di **ricotta**
300 g di **funghi** • 3 **datteri**
1 spicchio di **aglio** • 1 **carota**
1 **barbabietola** • 2 fogli di **pasta fillo**
vino rosso • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** i porri, recuperate le foglie più grandi ed eliminate le parti coriacee. • **Tritate** la parte centrale del porro e mettetela in padella con un filo di olio, i datteri tritati e i funghi, puliti e tagliati a pezzetti. • **Fate cuocere** a fuoco vivace fino a che l'acqua dei funghi sarà completamente evaporata. Salate e pepate. • **Lasciate intiepidire** il composto, unitelo alla ricotta, mescolate e lasciate riposare per 30 minuti. Scottate le foglie di porro in acqua bollente e salata per 5 minuti. • **Stendete** un foglio di pasta fillo, spennellatelo con un filo di olio e deponetevi uno strato uniforme di foglie di porro scottato. • **Coprite** con un altro foglio di pasta fillo, quindi con un cucchiaio disponete un cilindretto di ripieno ai funghi nella parte centrale. Chiudete, formate un cannolo e sigillatelo ai lati ripiegando la pasta all'interno. • **Infornate** a 200 °C per circa 25 minuti. • **Fate saltare** in una padella, a fuoco vivace, la carota, tagliata a fiammifero, con un filo di olio, regolando di sale e di pepe. Dopo cinque minuti di cottura, aggiungete la barbabietola, tagliata a fettine, e fate cuocere per altri cinque minuti. • **Sfumate** con poco vino e fate ritirare il fondo di cottura. Portate in tavola e servite.

Rotolo di spinaci▲ e zucca

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **spinaci in foglia**
500 g di **zucca già mondata**
100 g di **ricotta** • 200 g di **pecorino grattugiato** • 300 ml di **latte**
prosciutto cotto in fette • 2 **uova**
noce moscata • 1 bustina di **zafferano**
50 g di **mascarpone** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** gli spinaci e cuoceteli per 10 minuti con la sola acqua residua del lavaggio. • **Tagliate** la zucca a pezzetti e lessatela nel latte con un pizzico di noce moscata e di sale. Al termine, lasciatela raffreddare, scolatela, schiacciatela e amalgamatela con la ricotta, il pecorino, le uova e il pepe. • **Stendete** un foglio di carta forno su un canovaccio, ungetelo, coprite con gli spinaci, strizzati e salati, e quindi con il prosciutto cotto. • **Modellate** un salame con il composto di zucca e mettetelo sulla parte più vicina a voi del canovaccio. Quindi avvolgete a rotolo, stringendo bene. Chiudete e legate ai lati con spago da cucina. • **Disponete** il rotolo in una teglia e infornate a 180 °C per 35 minuti. Trascorso il tempo, levate e lasciate raffreddare. Intanto stemperate il mascarpone a fuoco basso in una casseruola con 1 dl di acqua, un pizzico di sale e una macinata di pepe. • **Liberate** il rotolo e tagliatelo a fette spesse 5 cm e disponetele su un piatto da portata adatto alla cottura in forno; aggiungete lo zafferano alla salsa di mascarpone e mescolate. • **Mettete** la salsa sul rotolo, infornate sotto il grill del forno per 10 minuti, sfornate e servite.

Cavolo nero in cassetta

Ingredienti per 4-6 persone
1 cespo di **cavolo nero** • 250 g di **pane integrale**
100 ml di **latte** • 200 g di **vino spumante**
1 grappolo di **uva** • 300 g di **petto di pollo**
1 **carota** • 1 **cipolla** • 1 costa di **sedano**
farina integrale • **aceto balsamico**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a julienne sedano, carota e cipolla.
• **Fate saltare** il trito in una padella con un filo di olio per 5 minuti, quindi aggiungete il petto di pollo, tagliato a cubetti e passato nella farina integrale, e fatelo rosolare. • **Ammorbidite** il pane nel latte, strizzatelo e aggiungetelo al pollo in cottura. Lasciate che il pane assorba tutti i succhi di cottura, quindi aggiungete il latte. Regolate di sale e di pepe, e fate asciugare. Spegnete e fate intiepidire. • **Eliminate** le parti più dure delle foglie di cavolo e sbollentatele in acqua e spumante per 10 minuti. • **Ungete** uno stampo da plumcake e foderatelo con le foglie di cavolo. Disponete un primo strato di uva sul fondo dello stampo, poi uno di pollo e pane. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti.
• **Chiudete** con le foglie di cavolo, infornate e fate cuocete a bagnomaria a 160 °C per circa un'ora.
• **Sfornate**, lasciate intiepidire, tagliate a fette e servite con qualche goccia di aceto balsamico.

Ciambelle ▲ di rabarbaro caprino e miele

Ingredienti per 4-6 persone
1 cespo di **rabarbaro** • 200 g di **miele**
100 g di **vino moscato** • 200 g di **caprino**
chicchi di caffè tostati • **panna montata zuccherata** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Sciacquate** le foglie di rabarbaro.
• **Scaldate** in una casseruola il miele con il vino; quando il miele sarà sciolto, unite le foglie di rabarbaro e fatele ammorbidire. Recuperatele e adagiatele con cura su fogli di carta forno formando tanti quadrati (circa 10x10 cm). Lasciate raffreddare. • **Tagliate** i gambi del rabarbaro a fettine sottilissime eliminando le parti finali più dure. • **Fatele cuocere** per qualche minuto con il miele e il moscato. Versate 50 ml di acqua, mescolate e lasciate intiepidire.
• **Aggiungete** alcuni chicchi di caffè e frullate tutto fino a otterrete una salsa. Tenete da parte. Lavorate in una ciotola il caprino e aggiungete un pochino di zucchero a velo. • **Disponete** un "salamino" di formaggio su ogni quadrato di foglie di rabarbaro, arrotolatelo e formate una ciambellina. Realizzate le altre ciambelline fino a esaurimento degli ingredienti. • **Impiattate** e guarnite con la panna montata. Portate in tavola e servite con la salsa a parte.

di Anna Tortora

Nitriti e nitrati: impariamo a gestirli

Se ne parla malissimo, ma nitriti e nitrati altro non sono che conservanti, additivi cioè utilizzati per garantire un prodotto fresco e gradevole il più a lungo possibile. Nel corso dei processi digestivi, possono trasformarsi in sostanze con potenziale cancerogeno riconosciuto. Sono diffusi quasi ovunque: **per legge non possono superare i 250 milligrammi (nitrati) e i 150 milligrammi (nitriti) per chilo di prodotto**. In etichetta si riconoscono da queste sigle: **E249**, **250**, **251** e **252**. Eliminarli completamente dall'alimentazione è impossibile, ma possiamo imparare a gestirli per limitarne al massimo – o annullarne – gli effetti.

Cibi e carni conservate. Chi non ricorda il profumo di un prosciutto appena iniziato? La buona notizia è che una stagionatura artigianale, fatta di tempo, aria buona e sale, limita l'uso dei nitrati. Gli **insaccati**, invece, in particolare mortadella e würstel, **ne contengono quantità superiori**. D'altra parte, **nitriti e nitrati** sono la miglior **protezione contro il botulino**, una tossina letale che può svilupparsi nei cibi in scatola.

Verdura e frutta. Sì, si trovano anche nella verdura e nella frutta, poiché queste sostanze sono utilizzate come fertilizzanti e possono passare dal terreno alla pianta. Si trovano in alcune verdure più di altre (spinaci, lattuga, sedano, ravanelli, bieta e rape), anche se nello stesso tempo contengono sostanze capaci di contrastarne l'effetto. Verdura e frutta di stagione, magari da **agricoltura biologica**, rappresentano comunque **un ottimo modo per evitarli**.

Acqua. Nemmeno l'acqua potabile è immune dalla presenza di nitriti e nitrati, a causa del loro impiego in agricoltura, che può contaminare le falde acquifere. Mentre il **contenuto di nitrati è regolamentato** (massimo **50 milligrammi per litro**), i **nitriti devono essere completamente assenti**: leggere sempre l'etichetta.

Vitamina C, l'arma segreta. L'acido ascorbico (vitamina C) è la miglior difesa contro nitriti e nitrati, poiché impedisce la loro trasformazione in sostanze cancerogene. È importante quindi abbinare i cibi a rischio con altri che contengano vitamina C in buona quantità, e controllare le etichette: spesso sono le stesse aziende ad aggiungerla ai prodotti, e si riconosce da queste sigle: E300, 301, 303.

BIS *da* APPLAUSI

Due piatti golosi e corroboranti
con meno di 700 kcal?
Con i consigli di Chiara Manzi
si può!

2

Pasta e fagioli

Ingredienti per 4 persone
140 g di **mafaldine** • 140 g di **fagioli**
150 g di **sedano verde**
1 spicchio di **aglio**
10 g di **prezzemolo in gambi**
qualche foglia di **alloro**
20 g di **scalogno** • succo di **limone**
3 g di **fave di cacao** • 4 cucchiai
di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Mettete a bagno** i fagioli in acqua fredda, acidulata con 1 cucchiaio di succo di limone, per almeno 6 ore.
• **Sciacquateli** sotto l'acqua corrente, scolateli bene e fateli cuocere con qualche fogliolina di sedano e di alloro coperti di acqua fredda (che dovrà essere almeno 3 volte il volume dei fagioli). • **Fate rosolare** in una pentola a parte un trito di aglio, coste di sedano, gambi di prezzemolo e scalogno con 2 cucchiai di olio. A metà cottura dei fagioli, aggiungete il trito soffritto e portate a cottura. Una volta cotti, passate i fagioli al passaverdure fino a ridurli in crema.
• **Tagliate** il sedano restante a julienne e mettetelo in una ciotola con acqua e ghiaccio, per farlo arricciare. Fate rosolare in una pentola la metà del sedano a julienne, ben scolato, con l'olio restante.
• **Lessate** la pasta in acqua salata, scolatela al dente e trasferitela in pentola con il sedano. Aggiungete una parte della crema di fagioli e mantecate, aiutandovi con un po' di acqua di cottura della pasta. • **Distribuite** nei piatti da portata la crema di fagioli e adagiate sopra la pasta, formando una sorta di nido.
• **Guarnite** con una julienne di sedano e una spolverizzata di fave di cacao come fosse pepe. Portate in tavola e servite.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Eat well and stay well

Mangia bene e resta in forma

MORE&LESS
Più fibre, date dai fagioli, che aiutano a sentirci sazi e a rallentare la velocità di assorbimento dei carboidrati. Più benessere ed energia grazie alla presenza delle fave di cacao, che contengono più di 500 sostanze benefiche per il nostro organismo e che stimolano il sistema nervoso centrale, tra cui la teobromina e la metilxantina, simili alla caffeina. Alcune sostanze del cacao agiscono anche sui centri umorali del cervello, generando una sensazione di piacere, vagamente simile a quella dell'innamoramento!

TIPS&TRICKS
Aggiungere un cucchiaio di succo di limone per ogni litro di acqua di ammollo dei legumi, vi aiuterà a mantenere la vitamina B.

METODO DI COTTURA
Frullare i fagioli, permette di conferire maggiore cremosità al piatto senza dover aggiungere altri grassi, consentendo anche di regolare la mantecatura della pasta in maniera semplice, con la sola aggiunta di acqua.

302 kcal a porzione

Filetto di tonno al tè verde

Ingredienti per 4 persone
4 **filetti di tonnetto fresco** (da 150 g l'uno) • 400 g di **melanzane**
20-30 g di **tè verde giapponese in foglie fermentate** • 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**
60 g di **sale grosso**

Preparazione
• **Fate marinare** i filetti di tonno su un letto di sale grosso e tè verde per circa mezz'ora. Sciacquate le melanzane, tagliatele a julienne e conditele con l'olio. • **Fatele saltare** per qualche minuto in una padella su fuoco vivace, coprite e terminate la cottura su fuoco basso. Spegnete e tenete da parte. • **Scaldate** bene una padella antiaderente, eliminate il sale dai filetti di tonno e disponeteli sopra; fateli cuocere su fuoco vivace per pochi minuti, poggiando sulla padella la parte marinata e lasciando il filetto quasi crudo. • **Distribuite** i filetti nei piatti da portata e guarnite con la julienne di melanzane calda; spolverizzate con le foglie di tè verde e servite.

Metodo di cottura...

La marinatura di sale e tè verde permette di aromatizzare il tonno e concentrarne i sapori senza avere la necessità di aggiungere grassi e altro sale. L'uso della padella antiaderente contribuisce a limitare l'apporto di grassi perché permette di cuocere l'alimento senza olio, impedendo che si attacchi al fondo della padella.

Buon vino non mente

Le etichette del mese e le proposte di abbinamento con piatti di stagione

di Guido Montaldo

Bolliti che passione!

L'inverno preannuncia il suo arrivo, con il suo sospiro freddo, umido, che sa di nebbia. Dalla tradizione riemerge la pantagruelica consuetudine del carrello.

1. VILLA CIALDINI LAMBRUSCO GRASPAROSSA DI CASTELVETRO doc CHIARLI. Spuma fine ed evanescente, di spiccata corposità. Ottimo con i tagli più intriganti del bollito misto italiano.

2. LECLISSE - LAMBRUSCO DI SORBARA doc "CRU" PALTRINIERI. Spuma brillante e rubino. Bouquet di rose e lamponi, sapido e goloso con cotechini, salami e zamponi.

Arrosto diVIno

"Con il vino sopraffino viene meglio l'arrostino". Uno dei piatti più apprezzati nei pranzi in famiglia, è l'arrosto. Certo, meglio se abbinato al vino adeguato.

ARELE igt DELLEVENEZIE TOMMASI. Arele sono i luoghi dove per mesi appassiscono le uve autoctone e internazionali della Valpolicella. Accompagna idealmente gli arrosti di manzo e maiale.

€9

MALÌA igt SALENTO ROSSO DUCA CARLO GUARINI
Malvasia nera biologico che già nel 1890 si produceva in azienda. Intenso, fruttato speziato e aromatico.

€10

Timballi à gogo

Dentro c'è tutto: riso o pasta, carne, verdure, uova, formaggio... il comune denominatore? Stupire gli amici con una soluzione che sostituisca un intero pranzo.

46 NOVECENTO CORTE DEL POGGIO IL MANTOVANO CANTINA DI CARPI E SORBARA. Bellissima spuma profumata di viole e rose. Rinfrescante al palato, ottimo con timballo di maccheroni al forno.

€5

€10

ARES PRIMITIVO CABERNET SAUVIGNON PUGLIA igt MASSERIA SURANI. Molto versatile, indimenticabili fruttati e piacevole beva. Da provare con timballo di riso alla siciliana.

Controcorrente

Spesso cucinato assieme alla pasta, oppure servito come secondo e cotto al forno, il salmone richiede un giusto contributo a livello enologico.

MALVASIA NERA MALÌA ROSA BIOLOGICO DUCA CARLO GUARINI
Un vino raro, con profumi delicati ed eleganti, rosa cipolla, con tipici sentori di frutta. Morbido con salmone all'aneto.

€9

€9

ARTHEMIS FIANO IGT PUGLIA MASSERIA SURANI. Giallo, floreale e aromatico, con sentori di frutta tropicale e molto grasso, quasi suntuoso. Con salmone al forno.

Orto power

Spadellare assieme a cavolo nero, radicchio rosso, e altre verdure a foglia larga. Un toccasana per l'inverno che incombe.

CAMPO DI MARE ROSATO NEGROAMARO DUCA CARLO GUARINI. Vino biologico rubino chiaro, intenso di frutta rossa e toni minerali, al palato è fresco, ottimo con verdure spadellate o alla griglia.

€9

€9

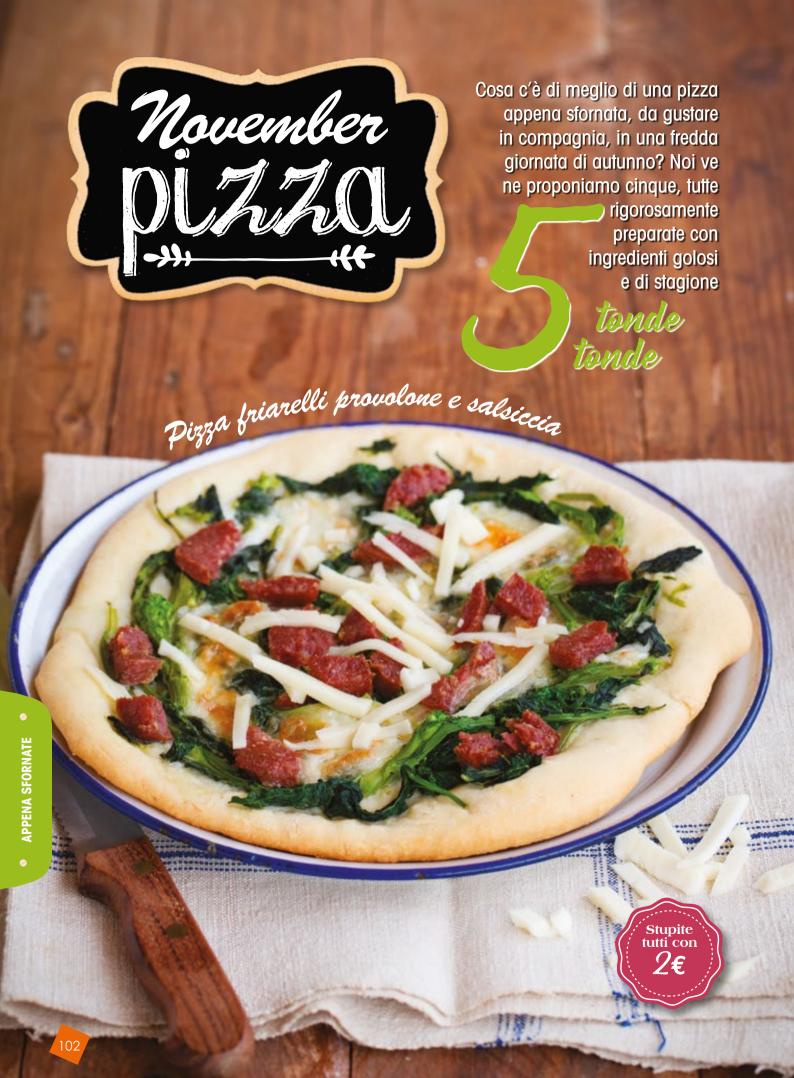
BIANCO igt PUGLIA DA UVE MINUTOLO BIO POLVANERA. Giallo paglierino, profumi intensi e fini di bergamotto, frutta esotica, palato delicatamente aromatico. Insalata di radicchio rosso con gamberi.

November pizza

Cosa c'è di meglio di una pizza appena sfornata, da gustare in compagnia, in una fredda giornata di autunno? Noi ve ne proponiamo cinque, tutte rigorosamente preparate con ingredienti golosi e di stagione

5 tonde tonde

Pizza friarelli provolone e salsiccia

Stupite tutti con 2€

◂ Pizza friarielli provolone e salsiccia

Ingredienti per 1 pizza
280 g di **pasta per pizza**
80 g di **mozzarella** • 100 g di **salsiccia**
80 g di **friarielli** (**cime di rapa**)
100 g di **provolone** • 1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** e mondate i friarelli e lessateli in acqua bollente e leggermente salata. • **Scolateli** bene e fateli saltare in una padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato. Spegnete e tenete da parte. • **Spellate** la salsiccia, tagliatela a pezzetti e fatela rosolare in una padella. Stendete la pasta per pizza in una sfoglia rotonda spessa circa 1/2 cm. • **Farcite** con la mozzarella, tagliata a fette, la salsiccia rosolata e i friarielli. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Poco prima del termine di cottura, unite un po' di provolone. • **Sfornate**, guarnite con il provolone restante a julienne e servite.

Pizza fatta in casa

Versate **100 ml di acqua** tiepida in una terrina, sbriciolate, **2 g di lievito di birra** aggiungete **100 g di farina** e mescolate energicamente fino a ottenere una sorta di cremina. Coprite e fate lievitare per una mezz'ora. Versate in un'altra terrina **350 ml di acqua** e unite a pioggia **700 g di farina**. Mescolate, aggiungete la cremina e **il sale**, e lavorate. Terminate con **50 ml di acqua** e **30 ml di olio extravergine di oliva**, e amalgamate bene. Formate una palla e fate lievitare in frigo 24 ore.

Pizza con porcini crema di patate ▴ e stracciatella di burrata

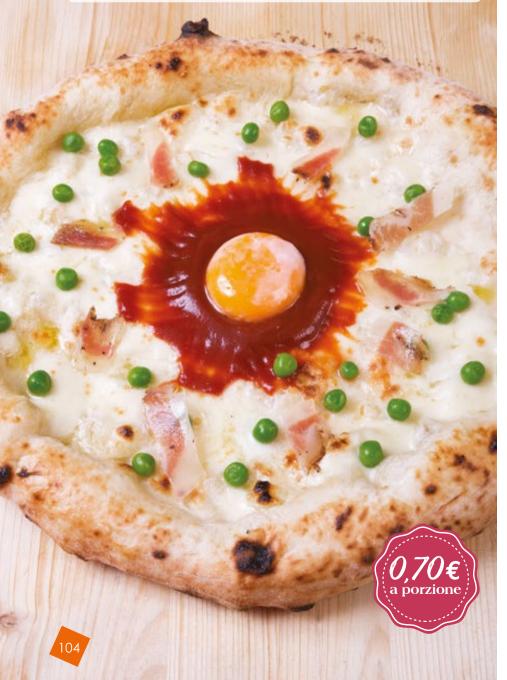
Ingredienti per 1 pizza
280 g di **pasta per pizza** • 200 g di **fiordilatte**
150 g di **patate già lessate**
50 g di **porcini trifolati** • 80 g di **stracciatella di burrata** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una sfoglia rotonda, stando attenti a lasciare il bordo alto 1 cm. • **Spennellate** la superficie con un filo di olio, bucherellatela leggermente e infornate a 200 °C per circa 15 minuti. • **Sbucciate** le patate e tagliatele a dadini. • **Raccoglietele** nel bicchiere di un mixer con un filo di olio e un pizzico di sale, e frullate fino a ottenere una crema liscia e vellutata. • **Distribuite** il fiordilatte, a dadini, la crema di patate e i funghi trifolati sulla pizza, rimettete in forno e fate cuocere per altri 5 minuti o comunque fino a doratura. • **Levate**, completate con la stracciatella di burrata e servite.

Pizza con fiordilatte tuorlo pancetta e salsa bbq

Ingredienti per 1 pizza
280 g di **pasta per pizza**
(vedi impasto base)
60 g di **fiordilatte**
1 **tuorlo**
30 g di **piselli già lessati**
1 fettina di **pancetta**
1 cucchiaio di **salsa bbq**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una sfoglia rotonda, stando attenti a lasciare il bordo alto 1 cm. • **Spennellate** con un filo di olio e bucherellate con i rebbi di una forchetta. Infornate in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per circa 20 minuti.
• **Tagliate** nel frattempo a pezzetti la pancetta e fatela rosolare in una padella antiaderente. Appena la pizza sarà leggermente dorata, unite il fiordilatte, tagliato a dadini, i piselli e la pancetta. Rimettete in forno e fate cuocere fino a quando il fiordilatte si sarà ben sciolto.
• **Sfornate** la pizza, guarnitela con il tuorlo e la salsa bbq, e rimettete in forno per appena 1 minuto. • **Levate**, condite il tuorlo con un pizzico di sale e di pepe, e servite.

0,70€ a porzione

Pizza ▲ ai 4 formaggi

Ingredienti per 1 pizza
280 g di **pasta per pizza**
80 g di **gorgonzola**
80 g di **provolone piccante**
80 g di **mozzarella**
40 g di **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** a dadini la mozzarella. Raccoglietela in un colapasta e lasciate asciugare per qualche minuto. Fate a cubetti anche il gorgonzola e il provolone piccante. • **Stendete** la pasta in una sfoglia rotonda spessa circa 1/2 cm, stando attenti a lasciare il bordo alto 1 cm. • **Trasferite** la sfoglia in una teglia leggermente unta, condite la superficie con un filo di olio e distribuiteci sopra tutti i formaggi, tranne il parmigiano.
• **Irrorate** con un altro filo di olio e condite con un pizzico di sale e di pepe. • **Infornate** in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per 15-20 minuti. A 5 minuti dal termine, tirate fuori la pizza e spolverizzatela con il parmigiano grattugiato. • **Rimettete** in forno per circa 1 minuto. Sfornate e servite.

Pizza con misticanza e salsa alla barbabietola

Ingredienti per 1 pizza
280 g **pasta per pizza**
70 g di **fiordilatte**
50 g di **barbabietola già lessata**
50 g di **misticanza**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Stendete** la pasta per pizza in una sfoglia rotonda, stando attenti a lasciare il bordo alto 1 cm. • **Spennellate** con un filo di olio, bucherellate con i rebbi di una forchetta e farcite con il fiordilatte, tagliato a dadini.
• **Infornate** in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per circa 20 minuti.
• **Frullate** intanto la barbabietola con un filo di olio fino a ottenere una crema omogenea e liscia. Regolate di sale.
• **Sfornate** la pizza, guarnite con qualche goccia di crema di barbabietola e la misticanza, e servite.

Non solo pizza

Piadine, schiacciate, pinse e panzerotti. Ecco dove trovare gli impasti gourmet

10 PINSE&CO. top *d'Italia*

AMARCORD - Brescia
Una vera bottega artigiana in città, dove l'attenzione per la qualità si traduce nella scelta di materie prime eccellenti. Piade fresche con farciture dai salumi agli oli, passando per i formaggi fino agli ortofrutticoli.
Via Fratelli Ugoni 16/a, Brescia
tel. 030 42216
www.amarcordpiadineria.it

LUINI - Milano
Il locale dove trovare panzerotti pugliesi dolci e salati, più celebre di Milano, si trova allo stesso indirizzo dal 1888.
Via Santa Radegonda 16, Milano
tel. 02 86461917
www.luini.it

DA Ö VITTORIO - Recco
Con oltre 200 coperti, in questo ristorante di Recco si gusta l'inimitabile focaccia della città, una delle migliori.
Via Roma 160, Recco (Ge)
tel. 0185 74029
www.daovittorio.it

LA TUA PIADINA SUI VIALI - Bologna
Aperta nel 2004, offre piadine e crescioni preparati al momento con ingredienti di qualità, tra cui lo squacquerone Vecchia Malga e le "erbe" saltate del crescione.
Viale Antonio Silvani 12/6, Bologna - tel. 051 6490758
www.latuapiadinasuiviali.com

CASINA DEL BOSCO - Rimini
Qui si mangia una delle migliori piadine romagnole. Il menu spazia dalla piada ai cassoni, fino a gustosissimi dolci. Piadine per tutti i gusti, dal classico prosciutto crudo fino alla salsiccia e culatello.
Viale Antonio Beccadelli 15, Rimini
tel. 0541 56295
www.casinadelbosco.it

ORLANDO - Forte dei Marmi
Sorge in una ex-villa la focacceria più famosa della Versilia, in mezzo al verde, gestita dal figlio di Orlando, Piero Tosi. Focacce di forma tonda e divise in 8 spicchi, farciti con ingredienti di stagione cotti al momento.
Via Colombo 80, Forte dei Marmi (Lu) - tel. 0584 80763
www.orlandofortedeimarmi.it

ALL'ANTICO VINAIO - Firenze
Una storica vineria di Firenze con insaccati appesi un po' ovunque tra mensole e bottiglie di vino. Schiacciate ripiene di prodotti locali di prima scelta.
Via dei Neri 65/R, Firenze
tel. 055 2382723
www.allanticovinaio.com/it

LA PRATOLINA - Roma
La Pinseria La Pratolina nasce nel 2001 nel cuore dell'elegante quartiere Prati di Roma. Ricca selezione di pinsa romana con basi a lievitazione fino a 52 ore.
Via degli Scipioni 248, Roma
tel. 06 3600 4409
www.pizzerialapratolina.it

PANZEROTTI&FRIENDS - Roma
Locale romano dove gustare panzerotti bollenti e fragranti, e altri piatti tipici pugliesi. Panzerotti preparati al momento con farciture di stagione
Via Palmiro Togliatti 241, Roma
tel. 06 7480303
www.panzerottifriends.it

LA FOCACCIA DELLA SIGNORA Napoli
Aperta dal 1962, non ha mai smesso di sfornare focacce, rustici e pane. Il grande classico è la semplice focaccia rossa, che si accompagna alle focacce ripiene.
Via Saverio Altamura 19, Napoli
tel. 081 5797952

BUONI *come una* VOLTA

Recuperate le vecchie tradizioni e preparate in casa ghiotti dessert. Buoni sempre, sono perfetti per l'ora del tè o per accogliere con dolcezza amici e parenti

5 dolci rituali

Peschine ripiene

0,40€ a persona

◂Peschine ripiene

Ingredienti per 6 persone
500 g di **farina 00** • 150 g di **zucchero**
100 g di **margarina** • 2 **uova**
la scorza di 1 **limone grattugiata**
1 bustina di **lievito vanigliato**
Per le creme: 500 ml di **latte** (più un altro goccio) • 25 g di **farina**
2 cucchiai di **cacao amaro in polvere**
zucchero • **vaniglia in polvere**
Vi servono inoltre: • **alchermes**
rum • **zucchero**

Preparazione
• **Fate** la classica fontana con la farina, unite al centro lo zucchero, la margarina, le uova e la scorza di limone grattugiata, e lavorate energicamente; aggiungete il lievito e proseguite a impastare fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Tirate** con un matterello una sfoglia abbastanza spessa e, aiutandovi con un bicchierino, ricavate tanti dischetti. • **Disponete** i dischetti in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 15 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Svuotate, con un coltellino, delicatamente i dischetti (che in cottura si saranno gonfiati e avranno assunto la forma di una mezza pesca). • **Per la crema**: miscelate la farina con 65 g di zucchero e un pizzico di vaniglia; stemperate con un goccio di latte caldo, versate tutto il latte restante e mettete sul fuoco. • **Fate cuocere**, mescolando in continuazione, fino ad addensamento. Mescolate in un altro pentolino il cacao, 1 cucchiaio e 1/2 di zucchero e un goccio di latte; versate metà crema e amalgamate. Farcite la metà dei dischetti con le creme e chiudete con quelli restanti. • **Passate** ogni peschina in una bagna di alchermes, rum e acqua, e poi nello zucchero. • **Disponetele** nei piattini da portata e servite.

Idea speedy

Non avete tempo per preparare le peschette in casa? Acquistatele già pronte e farcitele al momento come da ricetta.

Cupcake al frutto della passione

Ingredienti per 4-6 persone
Per i cupcake al frutto della passione:
300 g di **succo di frutto della passione** • 300 g di **zucchero**
20 g di **olio di semi**
100 g di **burro** • 1 **uovo**
15 g di **lievito in polvere**
1 g di **sale** • 300 g di **farina**

Per la crema ganache al caramello:
150 ml di **panna fresca** • 15 g di **sciroppo di glucosio** • 170 g di **caramello**
250 g di **panna montata**
Per il caramello: 200 g di **zucchero**
160 ml di **panna fresca**
Per la decorazione: **zucchero a velo** • **fili di caramello**

F.lli Orsero

L'alleato in cucina

Passion fruit maturi al punto giusto.

Preparazione
• **Per il caramello**: raccogliete lo zucchero in una casseruola, mettete sul fuoco e fate sciogliere; versate a poco a poco la panna calda e, mescolando in continuazione, proseguite la cottura per qualche minuto ancora. Levate e tenete da parte. • **Per la crema ganache:** scaldate in un pentolino la panna, spegnete, unite lo sciroppo di glucosio e il caramello, e mescolate. Trasferite in frigo e fate riposare per 12 ore. Incorporate quindi la panna montata. • **Per i cupcake**: setacciate la farina con il lievito. • **Raccogliete** in una ciotola il succo del frutto della passione, lo zucchero, l'olio di semi, il burro morbido, l'uovo e il sale, e mescolate. Incorporate la farina e amalgamate velocemente.
• **Distribuite** il composto in uno stampo per cupcake e infornate a 180 °C per circa 10-15 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e sformate. • **Disponete** i cupcake in un piatto, a creare una sorta di torta scomposta, e guarnite con la crema. • **Spolverizzate** con un po' di zucchero a velo, guarnite con fili di caramello e servite.

Tartellette con pere al passito e ganache al cioccolato

Ingredienti per 10 dolcetti
Per le tartellette: 150 g di **farina di farro**
80 g di **burro freddo a dadini**
70 g di **nocciole già sgusciate**
75 g di **zucchero di canna integrale**
3-4 cucchiai di **acqua fredda**
ganache al cioccolato
Per le pere al vino: 2 **pere**
(da circa 350 g) • 200 ml di **passito**
2 cm di **zenzero**
2 **chiodi di garofano** (facoltativo)
Vi serve inoltre: **burro**

Preparazione
• **Per le tartellette:** in un mixer tritate finemente le nocciole con lo zucchero; raccogliete la farina in una ciotola, unite la miscela di nocciole e il burro.
• **Impastate** delicatamente con la punta delle dita fino a ottenere un composto bricioloso. • **Aggiungete** un cucchiaio di acqua per volta e amalgamate velocemente fino a ottenere un panetto omogeneo. • **Coprite** con pellicola trasparente e trasferite in frigorifero per 2 ore. • **Stendete** quindi l'impasto in una sfoglia spessa 4-5 mm; ricavate 10 dischetti e rivestite gli stampini da 6-7 cm di diametro, ben imburrati, creando un leggero bordo rialzato. Coprite la superficie con dei fagioli secchi e mettete in forno già caldo a 180 °C per circa 15 minuti; eliminate i fagioli e cuocete per altri 5 minuti. Levate e fate raffreddare su una griglia. • **Preparate le pere:** in un pentolino fate sobbollire il vino con lo zenzero e i chiodi di garofano per 5 minuti. Quindi eliminate le spezie, unite le pere, sbucciate e tagliate a dadini, e fate cuocere a fuoco dolce per 5 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. • **Trasferite** la ganache in un sac à poche e distribuitela in ogni guscio di pasta. • **Completate** con le pere e servite.

Ganache al cioccolato

Tritate **300 g di cioccolato fondente** e raccoglietelo in una ciotola. Versate **250 ml di panna fresca** in un pentolino, mettete sul fuoco e fate scaldare, portando quasi a bollore. Unite al cioccolato, aspettate 1 minuto e poi mescolate fino a ottenere una salsa liscia e vellutata. Sigillate con pellicola trasparente e mettete in frigorifero per almeno 6 ore. Trascorso il tempo di riposo, montate la ganache con una frusta a mano fino a ottenere una consistenza tipo mousse.

0,50€
a porzione

Biancomangiare ▲

Ingredienti per 4 persone
500 ml di **latte di mandorla**
la scorza grattugiata di 1/2 **limone**
100 g di **zucchero**
50 g di **amido di mais**
1 pizzico di **cannella**
Per la decorazione: **granella di mandorle** • **cioccolato in scaglie**
1 pizzico di **cannella** • **foglie di limone**

Preparazione
• **Versate** il latte di mandorla in un pentolino, tenendone da parte un bicchiere, mettete sul fuoco e fate scaldare su fiamma dolce. • **Aggiungete** la scorza del limone, lo zucchero e un pizzico di cannella, mescolate e proseguite la cottura. • **Sciogliete** a freddo l'amido di mais nel bicchiere di latte tenuto da parte; filtrate, unite al latte tiepido e, mescolando in continuazione, fate cuocere fino ad addensamento. Appena arriverà al bollore, togliete dal fuoco e proseguite a mescolare.
• **Versate** il composto negli stampini, leggermente inumiditi, mettete in frigo e fate riposare per circa 2 ore. Trascorso il tempo di riposo, sformate il dolce, capovolgendolo direttamente nei piatti da portata, e guarnite con le foglie di limone.
• **Cospargete** con granella di mandorle, scaglie di cioccolato e cannella, e servite.

Plumcake carote mandorle e cioccolato

Ingredienti per 6 persone
250 g di **carote già pelate**
200 g di **mandorle tritate**
3 **uova** • 100 g di **zucchero integrale di canna** • 50 g di **zucchero semolato**
50 ml di **olio extravergine di oliva**
50 g di **cocco grattugiato essiccato**
50 g di **cioccolato fondente in gocce**
30 g di **miele** • 1 **limone**
10 g di **lievito per dolci**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola le mandorle tritate insieme al cocco grattugiato e al lievito. • **Grattugiate** finemente le carote e mescolatele con la scorza del limone. • **Montate** in una ciotola le uova con gli zuccheri e il miele, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. • **Unite** le carote grattugiate, le mandorle e l'olio, e amalgamate delicatamente. Incorporate infine le gocce di cioccolato. • **Versate** il composto in uno stampo da plumcake, foderato con carta forno, e infornate a 200 °C per i primi 5 minuti, quindi abbassate a 160 °C e proseguite la cottura per altri 50-55 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare, quindi sformate, tagliate a fette e servite.

Tips & Tricks

Preparate il dolce il giorno prima e lasciatelo riposare, sarà ancora più buono. Si conserva in frigo per 3-4 giorni, chiuso in un contenitore.

Gluten free

160 °C in 60 minuti

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Ghirlanda di frollini, torrette di melanzane o polpettone ripieno? Diteci tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

L'inserto nel **nuovo formato rivista,** più grande e leggibile!

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno *un libro di ricette in omaggio!*

La ricetta scelta questo mese è di @marinella

"Salve, sono una lettrice affezionata alla vostra rivista che leggo sempre con grande piacere, trovando ricette facili, gustose e belle. Il piatto che subito mi ha ispirata ed ho voluto immediatamente cucinare è 'Cappellacci ai fichi e prosciutto'. Per noi in Romagna la pasta fatta a mano è un vero 'must', ed abitando in collina è ancora possibile raccogliere fichi freschi. L'aria settembrina, la cui brezza accompagna l'estate che sta ormai volgendo al termine, ci ha permesso di gustare questo delizioso piatto in terrazza. Che dire del risultato... un capolavoro! Un'esplosione di sapori unici! L'unica pecca? Sono finiti troppo in fretta! Grazie per le vostre gustosissime idee! Augurandovi buon lavoro, vi invio un caloroso saluto".

@marinella

"Grazie a te, Marinella, per seguirci sempre con tanto entusiasmo. E che dire della tua creazione? Non possiamo che essere d'accordo con te... Un vero capolavoro! Perfetta la resa, impeccabile la presentazione! Il tutto condito da un ingrediente in più, l'abilità, tutta romagnola, per la sfoglia all'uovo fatta in casa. E il risultato, si vede! Continua così e tienici aggiornati".

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

novità esclusiva

L'ACCADEMIA DI ALICE

ALTA CUCINA A PORTATA DI FORNELLO

5 tra i migliori top-chef d'Italia, con i loro piatti iconici e ricette di tradizione reinterpretate, sono i protagonisti del nuovo programma **L'Accademia di Alice**: mezz'ora in compagnia di un grande maestro, che prepara in tempo reale uno dei suoi piatti più rappresentativi, e svela i segreti della cucina professionale. Iside De Cesare, Luigi Pomata, Luca Marchini, Andrea Ribaldone e Antonio Paolino, il pokerissimo di questa prima serie. Conduce Michela Coppa.

- **L'Accademia di Alice, tutti i giorni alle 21.50**

nuove puntate!

LA GOLA IL GUSTO CON MATTIA POGGI

TESORI D'ITALIA

Il programma esplora l'Italia alla ricerca della cucina del territorio, delle specialità e delle eccellenze enogastronomiche regionali italiane. Nella nuova edizione **Mattia** crea piatti ispirandosi alle tipicità che trova "attraversando" l'Italia con i suoi ospiti, amici, produttori e allevatori.

- **La Gola Il Gusto, tutti i giorni alle 20.20**

nuove puntate!

CASA ALICE

CASA DOLCE CASA

Il format storico del canale, animato dal savoir faire di **Franca Rizzi**, accoglie cuochi amatoriali, ospiti dello spettacolo, giornalisti, appassionati di cucina e food blogger, insomma tanti amici, compresi alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*, per portare in tavola tutta l'allegria e il gusto per la buona cucina del mondo di Alice. Uno spazio dedicato alla sua community, che ogni settimana ospita eventi e iniziative dedicate al cibo, alla cucina e alle tradizioni eno-gastronomiche italiane.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.35**

CUOCHI E DINTORNI

TALENTI E GIOVANI PROMESSE

È il programma condotto da **Francesca Romana Barberini**, per cuochi, pasticcieri, panificatori, pizzaioli, ma anche per nuovi mestieri del fare cucina.

- **Cuochi e Dintorni, tutti i giorni alle 17.25**

CUOCHI e DINTORNI

NUOVE PUNTATE

Cuochi e dintorni
Dal lunedì al venerdì alle 17.25

Nella nuova serie del programma condotto da Francesca Romana Barberini, cuochi e pasticcieri preparano un menu da veri gourmet

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Tagliatelle al ragù ▲ di trota con cialda di borlotti

Chef Cristian Virgili

Ingredienti per 4 persone
Per la pasta: 200 g di **farina di semola** 100 ml di **acqua** • **sale.** Per il ragù di trota: 300 g di **trota salmonata** • 50 g di **porro** 100 g di **pomodori** • **vino bianco** **olio extravergine di oliva** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** **peperoncino** • 1-2 foglie di **alloro**. Per la cialda di borlotti: 1 cucchiaio di **fagioli borlotti già lessati** • 10 g di **farina** 60 ml di **olio di soia** • **sale**. Vi servono inoltre: 4 fette di **prosciutto crudo**

Preparazione
• **Per la pasta**: raccogliete in una ciotola la farina, unite l'acqua e un pizzico di sale, e amalgamate. • **Coprite** e fate riposare per una mezz'ora. Tiirate quindi l'impasto e ricavate tante tagliatelle. • **Disponete** su una teglia le fette di prosciutto e fatele dorare in forno a 195 °C per circa 5 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Per la cialda di borlotti**: frullate in un mixer i fagioli con l'olio, 50 ml di acqua, la farina e un pizzico di sale. • **Scaldate** quindi una padella antiaderente, versate la pastella ottenuta e fate cuocere fino a ottenere una sorta di crespella. Levate e fate asciugare su carta assorbente da cucina. • **Fate imbiondire** l'aglio in una padella con un filo di olio. Eliminate l'aglio, unite il porro tritato e lasciate soffriggere. Aggiungete quindi i pomodori e un pezzetto di peperoncino, profumate con l'alloro e fate insaporire. • **Aggiungete** la trota a cubetti, sfumate con il vino, salate e portate a cottura. Lessate la pasta, scolatela e fatela saltare nella padella con il condimento. • **Impiattate** le tagliatelle, guarnite con il prosciutto croccante sbriciolato e la cialda di borlotti, e servite.

• **TRATTORIA AGRISTELLA**
Chef Cristian Virgili
Via Piave 16, Sterpo di Bertiolo (Ud)
tel. 0432 917229
www.sterpo.it/agristella

Tonnarelli con pesto di noci e prosciutto croccante ▼

Chef Adamo Cobucci

Ingredienti per 4 persone
500 g di **tonnarelli** • 100 g di **gherigli di noce** • 200 ml di **panna fresca** 150 g di **prosciutto crudo** 200 g di **parmigiano grattugiato** • **olio di semi di girasole** • 1 spicchio di **aglio** • **sale**

• **AGRO BISTROT**
Chef Adamo Cobucci
Viale Pinturicchio 220/222, Roma
tel. 06 321 5385
https://it-it.facebook.com/Agroshopflaminio/

Preparazione
• **Per il pesto:** tritate le noci in un mixer (tenetene da parte qualcuna intera). Unite metà parmigiano e un pezzettino di aglio (a piacere), e frullate a filo la panna necessaria a ottenere un composto cremoso. • **Friggete** le fette di prosciutto in abbondante olio di semi bollente. Quando il prosciutto sarà dorato e croccante, scolatelo e fatelo asciugare su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Versate** in una padella il pesto con la panna restante, unite il prosciutto croccante sbriciolato (tenetene da parte un po') e mescolate. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente e salata, scolatela molto al dente, versatela nella padella con il condimento e portate a cottura. • **Impiattate**, condite con il parmigiano restante, guarnite con i gherigli di noce e il prosciutto sbriciolato, e servite.

PER PARTECIPARE

Sei un **cuoco**, **pizzaiolo**, **panettiere**, **pasticciere**? **Cuochi e dintorni** ti aspetta! Per partecipare al programma ed essere pubblicati sulla rivista, inviateci le vostre **ricette facili** collegandovi al link **www.alice.tv/cuochiedintorni** oppure scrivete a **cuochi@alice.tv** o telefonate al numero **06 89676028**

Equinozio di autunno ▲

Pasticciera Erica Ori

Ingredienti per 6-8 persone

Per il crumble di castagne: 120 g di **farina di castagne** • 120 g di **farina di mandorle** 120 g di **zucchero di canna** 120 g di **burro** • 1 **tuorlo**

Per il semifreddo alla vaniglia: 500 ml di **panna fresca** 175 g di **pâte à bombe** 100 g di **mascarpone** • 1 **bacca di vaniglia**

Per la pâte à bombe: 250 g di **tuorlo** 375 g di **saccarosio** • 60 ml di **acqua**

Per il croccante di mandorle: 200 g di **mandorle a lamelle tostate** 200 g di **zucchero**. Vi servono inoltre: **olio di semi** • **cocco grattugiato** • **marron glacé**

• **GELATERIA DELIZIA**
pasticciera Erica Ori
Piazza Giovanni Falcone 1, Savignano sul Panaro (Mo)
tel. 059 731551
gelateria-delizia-di-covili-moira-e-ori-erica.business.site/

Preparazione

• **Per il crumble**: lavorate velocemente in una ciotola le due farine con il burro, lo zucchero e il tuorlo, fino a ottenere un composto bricioloso. Coprite con pellicola trasparente e lasciare riposare in frigo per 15 minuti. Trasferite quindi il composto bricioloso su una teglia con carta forno e infornate a 175 °C per 15 minuti. Sfornate e tenete da parte. • **Per la pâte à bombe**: lavorate con una frusta il tuorlo con il saccarosio e l'acqua. Fate cuocere al microonde per 4 minuti alla massima potenza. Spegnete e montate tutto in una planetaria fino al raddoppio del volume. Raccogliete il composto ottenuto in una ciotola, profumate con i semi di vaniglia, e incorporate il mascarpone, precedentemente montato con la panna, poco alla volta. • **Per il croccante**: fate caramellare lo zucchero in un pentolino, unite le mandorle tostate, e mescolate. Stendete il composto su un foglio di carta forno, leggermente unto, e lasciate raffreddare. • **Distribuite** il crumble sul fondo dei bicchierini, coprite con il semifreddo, una spolverizzata di cocco e 1 marron glacé sbriciolato. • **Ripetete** la sequenza, guarnite con un marron glacé e il croccante di mandorle e servite.

Bignè al gianduia e marron glacé ▼

Chef Veronica Di Curzio

Ingredienti per 6-8 persone

Per la pasta choux: 250 g di **acqua** 125 g di **burro** • 250 g di **uova** 150 g di **farina doppio zero** • 1 **albume**

Per il biscotto al cacao (streusel): 100 g di **burro semi-morbido** 100 g di **zucchero a velo** 100 g di **farina di mandorle** 80 g di **farina 00** • 20 g di **cacao amaro**.

Per la ganache al gianduia: 200 g di **panna fresca** • 250 g di **cioccolato gianduia**

Vi servono inolre: **marron glacé** • **mentuccia**

• **CASA COPPELLE**
Pastry chef Veronica Di Curzio
Piazza delle Coppelle 49, Roma
tel. 06 68891707
www.casacoppelle.com

Procedimento

• **Per la pasta choux**: versate in una casseruola l'acqua, unite il burro, mettete sul fuoco e portate a bollore. Levate, aggiungete la farina, rimettete sul fuoco e fate cuocere, finché il composto inizia a staccarsi dalle pareti della casseruola. Trasferitelo in una planetaria e lasciate intiepidire leggermente, quindi incorporate le uova, uno alla volta, e infine l'albume. • **Per lo streusel**: lavorate tutti gli ingredienti nella planetaria fino a formare un panetto; stendetelo con un matterello fra due fogli di carta forno, lasciate raffreddare e, con l'aiuto di un coppapasta, ricavate tanti dischetti. Formate i bignè su un foglio di carta forno, poggiate i dischetti di streusel in superficie e fate cuocere per 20 minuti in forno a 180 °C. Sfornate e tenete da parte.

• **Per la ganache al gianduia**: scaldare la panna, versatela sul cioccolato fuso e fate raffreddare; quindi montate tutto in una planetaria. Tagliate i bignè a metà, farciteli con la crema e guarnite con un pezzetto di marron glacé e qualche foglia di mentuccia.

CASA ALICE

Gli ospiti di Franca Rizzi preparano in tv piatti per tutti i gusti. Dal pasticcio vegan friendly a un goloso street food

Pasticcio del contadino

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **patate** • 240 g di **lenticchie già lessate** • 150 g di **fagiolini già lessati**
200 ml di **passata di pomodoro**
60 g di **funghi già cotti** • 1/2 **cipolla**
1 **carota** • 1 costa di **sedano piccola**
30 ml di **vino rosso** • 1 cucchiaio di **margarina** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

• Elena Gabusi

Preparazione
• **Lessate** le patate. Scolatele e sbucciatele ancora calde. Passatele quindi a uno schiacciapatate e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite la costa di sedano e la carota, fatte a dadini, e la cipolla tritata, e fate soffriggere. • **Unite** quindi le lenticchie, bagnate con il vino e lasciate sfumare. Aggiungete a questo punto la passata di pomodoro, i fagiolini e i funghi, e regolate di sale. • **Lasciate insaporire**, su fiamma bassa, per circa 15 minuti. Al termine spegnete e disponete uno strato di lenticchie e verdure sul fondo di una terrina. Unite alla purea di patate la margarina, salate e amalgamate bene.
• **Coprite** le lenticchie con uno strato di patate e infornate a 160 °C per 20 minuti. Al termine, passate sotto al grill per 3-4 minuti o fino a doratura. Sfornate e servite.

Burger di maiale con friggitelli e provola affumicata

Ingredienti per 4 persone

4 **burger di maiale** (da 120 g l'uno circa)
300 g di **friggitelli** • 4 fettine di **cheddar**
4 fettine di **provola affumicata** • 4 **uova**
4 fette di **pancetta** • 4 **panini al latte**
1 cespo di **lattuga** • **maionese** • **mostarda in grani** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

• Giuseppe Pino Beccaria

Preparazione
• **Lavate** i friggitelli e asciugateli con un foglio di carta assorbente da cucina.
• **Scaldate** abbondante olio in una padella, unite i friggitelli, regolate di sale e fate cuocere per qualche minuto a fiamma alta. • **Incoperchiate** e portate a cottura (ci vorranno circa 15 minuti). Scaldate un filo di olio in un'altra padella e, con l'aiuto di un coppapasta della stessa grandezza del burger, cuocete 1 uovo al tegamino.
• **Procedete** allo stesso modo con le uova restanti. Nella stessa padella delle uova cuocete i burger fino a ottenere una crosticina croccante. • **Tagliate** i panini, velateli con un po' di maionese e unite la mostarda. Farciteli con i burger, 1 fetta di pancetta, leggermente scottata, il cheddar, la provola, i friggitelli, e l'uovo al tegamino. • **Guarnite** con una foglia di lattuga, e servite.

Appassionati di cucina, cuochi per diletto, food blogger… Volete preparare, insieme a **Franca Rizzi**, ricette facili in tv? Per partecipare alle nuove puntate di **Casa Alice** ed essere pubblicati sulla rivista scrivete a: **casa@alice.tv** oppure telefonate al numero **06 89676059**

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Non prendete sul serio parole che sono solo delle provocazioni.

Amore: fate a gara con il partner per chi, fra i due, sia il più possessivo e geloso!

Lavoro: Giove nel Sagittario è ancora un ottimo consigliere di progetti fruttiferi e interessanti.

Pasteggiate con: ***cupcake al frutto della passione*** (pag. 109)

TORO

21 aprile-20 maggio

Rallentate i ritmi iniziali, quando il Sole infastidirà Urano.

Amore: la vicinanza e la tenerezza della persona cara sono elementi che vi danno intensa gioia.

Lavoro: intuirete che un progetto per il quale vi battete non piace "in alto".

Pasteggiate con: ***cavolo nero in cassetta*** (pag. 96)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Volete concludere tutte le vostre imprese in fretta, ma Mercurio, Venere e poi il Sole consigliano temperanza.

Amore: cercate di ricreare un'atmosfera a due solidale ed idilliaca.

Lavoro: le vostre idee son le migliori, però non esponetele solo ai passacarte.

Pasteggiate con: ***baddotti*** (pag. 94)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Vigorose conferme, opportunità e occasioni di brillare.

Amore: il fascino aumenta, e aumentano pure le avances.

Lavoro: l'accordo attuale fra Nettuno e il Sole, che vi galvanizza, vi metterà in posizioni di prestigio.

Pasteggiate con: ***mini bretzel al peperoncino*** (pag. 75)

LEONE

23 luglio-22 agosto

Come un leone che aspetta la preda, state attendendo che certe opportunità siano disponibili!

Amore: la passione, l'eros e il vostro sex-appeal sono concretissime realtà.

Lavoro: ci sono situazioni che bisogna aver il coraggio di afferrare.

Pasteggiate con: ***orecchiette al ragù di verdure e filetti di merluzzo*** (pag. 85)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

È ora di comunicare le vostre intenzioni lavorative e personali.

Amore: dialogo maggiore e più intenso scambio affettivo sono alla base di una fase effervescente.

Lavoro: ora che il ghiaccio è rotto, state facendo passi da gigante in molti settori.

Pasteggiate con: ***polpettine di bollito con pinoli e uvetta*** (pag. 90)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Avrete energia e voglia di contestare situazioni che vi vedono in minoranza.

Amore: l'irruenza amorosa vi renderà ammirati ed appetibili…

Lavoro: al vostro entourage verrà naturale delegare a voi le decisioni importanti e un ruolo di comando.

Pasteggiate con: ***linguine al burro e acciughe al profumo di arancia*** (pag. 82)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Arriverete al sodo, ora è certo!

Amore: raggiungerete l'affiatamento con grande spontaneità.

Lavoro: tutto funzionerà a meraviglia, ogni tassello dei vostri progetti andrà al suo posto.

Pasteggiate con: ***millefoglie speck e caldarroste con besciamella ai porcini*** (pag. 22)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Giove sarà ancora un alleato poderoso, cui Venere e Mercurio verranno poi a dar manforte.

Amore: ha bisogno di parole, di conferme e di ardente calore.

Lavoro: le occasioni per mettere in luce il vostro operato saranno numerose.

Pasteggiate con: ***tortellini classici in brodo*** (pag. 34)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Novembre potrebbe rivelarsi un mese che mette in evidenza gli affetti.

Amore: la solida intesa con chi amate porta intensità affettiva davvero molto appagante.

Lavoro: pure nell'ambito lavorativo potete contare su solide amicizie.

Pasteggiate con: ***tortine di zucca e guanciale croccante*** (pag. 78)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Reattivi ed energici, saprete concretizzare velocemente.

Amore: occorrerà prendere qualche iniziativa per mettere chi amate davanti a precisi aut aut.

Lavoro: attendere non è una politica che vi interessa: vorrete tutto e subito!

Pasteggiate con: ***timballo di ziti al ragù di salsiccia e piselli*** (pag. 33)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Le iniziative prese tempo addietro trovano ora una realizzazione pratica.

Amore: l'amore di chi amate diventa ora una dolcissima condivisione.

Lavoro: la soddisfazione di veder riconosciuto il vostro impegno è finalmente una sensazione quotidiana!

Pasteggiate con: ***crema di zucca al curry*** (pag. 79)

combo Menu

EMOZIONI D'AUTUNNO

PIACERE AVVOLGENTE

DI TRADIZIONE (O QUASI)

IN CROSTA

CHE CAVOLI!

DI MAGRO

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…
ORTO SUPERSTAR - per 4 persone
8 EURO
Focaccia ai radicchi ricotta di bufala e fiordilatte p. 93
Rotolo di spinaci e zucca p. 95
Cannoli di porro funghi e datteri p. 95
Parmigiana di zucca con ricotta e scamorza affumicata p. 76
IL RUSTICO - per 4 persone
12 EURO
Spaghetti con spinaci noci e scaglie di parmigiano p. 83
Minestrone di zucca e maltagliati con borlotti e pancetta affumicata p. 79
Lesso alla picchiapò p. 88
Plumcake carote e mandorle al cioccolato p. 111
IL CREATIVO - per 6 persone
16 EURO
NOEL
Millefoglie speck e caldarroste con besciamella ai porcini p. 22
Segnaposti allo zafferano p. 72
Panino di bollito con maionese al balsamico p. 91
Torta cioccolatina con cappello di Babbo Natale p. 29
LO CHIC - per 6 persone
25 EURO
Cannelloni agli spinaci con zucca robiola e zabaione salato p. 24
Arrosto di maiale in crosta di tagliatelle p. 47
Pandorini di pane alla cannella p. 74
Parfait al croccante di mandorle con salsa al cacao p. 49

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE, PIZZE & CO.

DESSERT

SALSE

FACILE CUCINA

rivista più INSERTO a soli €2,90

NOVEMBRE · 2019

Calendario dolce dell'Avvento

Dessert al torrone

Aspettando LE FESTE

Strenne, ricette e idee di menu effetto-wow!

Ghirlanda di frollini alla cannella

ISSIMA

Lasagne e cannelloni

all'interno, l'inserto staccabile

MENSILE · ANNO III · N.10

IN EDICOLA DAL 7/11/2019

OFFERTA SPECIALE

ABBONATI!

12 NUMERI

FINO AL **40%** DI SCONTO

12 NUMERI DI FACILE
A SOLI €28,80

+

12 NUMERI CON INSERTO

€34,80 +

€11,50 =
SPESE DI SPEDIZIONE

~~€46,30~~

€28,80

ABBONATI PER UN ANNO

COME ADERIRE ALL'OFFERTA

SMS

MANDA UN SMS AL NUMERO **331 9914493**
Inserisci i tuoi dati anagrafici e la pubblicazione.
COME ESEMPIO: ROSSI MARIO!VIA MILANO 3! 00184!ROMA!RM!FACILE CUCINA!

INTERNET

COLLEGATI AL SITO http://almamedia.ieoinf.it

TELEFONO

CHIAMA IL NUMERO **039 9991541**
Dal lunedì al venerdì, 9 -13/14 -18

FAX

INVIA UN FAX AL NUMERO **039 9991551**

CONTO CORRENTE

VERSAMENTO SUL C/C POSTALE N. **56427453** INTESTATO A:
Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC) (indicare causale)

IeO Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC)
Tel. 039 9991541 - Fax 039 9991551 (servizio cortesia)
abbonamenti@ieoinf.it - Orari: 9 -13 / 14 -18 dal lunedì al venerdì